STORIA DEL TAIJI QUAN

TRADUZIONE E ADATTAMENTO
ROBERT D. CECCARELLI & CLAUDIO BERTOLI

STORIA DEL TAIJI QUAN

DALLA VERSIONE INGLESE DI PETER LIM TIAN TEK

. TRADUZIONE E ADATTAMENTO ROBERT D. CECCARELLI E CLAUDIO BERTOLI

NOTA DELL'EDITORE

Abbiamo scoperto gli scritti di Peter Lim Tiam Tek nel 2006, mentre svolgevamo delle ricerche sulle origini del Taijiquan.

La materia è vasta, riconduce a testi cinesi del 7° secolo a.C. ed anche precedenti, come lo **Huangdi Neijing** (Il Classico Interno dell'Imperatore Giallo), che si dice scritto nel 2750 a.C., un antico trattato di medicina cinese la cui redazione storica risale all'epoca degli Stati Combattenti (453-222 a.C.) e prosegue fino alla dinastia degli Han posteriori (25-222 d.C.).

Per il Taiji i primi riferimenti certi si trovano nella *Cronaca di Ningpo (Ningpo fuzhi* 寧波府志), scritto di epoca Ming (1368-1644), testo nel quale si parla delle prime scuole di Taiji e si citano i primi maestri.

Consultare tutti questi testi, scritti in cinese antico, era al di fuori della nostra portata, perciò ci siamo sforzati di trovare riscontri (positivi o negativi) in tutti i testi italiani ed inglesi che abbiamo consultato: quando le informazioni ci sembravano in contrasto con le indicazioni dell'autore lo abbiamo segnalato.

Il testo inglese è piuttosto involuto e pieno di ripetizioni, cose che abbiamo tentato di eliminare o almeno di ridurre, cercando di renderlo più scorrevole senza stravolgere la stesura originale di Lim Tiam Tek e conservandone il "sapore". Lo stesso vale per i nomi dei personaggi del Taiji o delle posture/tecniche, riportate da Lim Tiam Tek quasi sempre in Wade-Giles (wg), forma predominante nei paesi anglosassoni ed in tutta la letteratura ante anni 80: dove era possibile ne abbiamo dato la forma pinyin (py) (sempre nei nomi delle posture), ma in alcuni casi (come per i nomi dei personaggi, ricorrenti in wg in molta della letteratura esistente) abbiamo mantenuto la conversione originale; (vedi wg: T'ai Chi C'hüan o py:Tàijíquán). Anche nella suddivisione in capitoli abbiamo conservato la dizione "Parte" del testo originale.

Malgrado questi difetti formali, riteniamo che la ricerca effettuata dal maestro Lim Tiam Tek sia una delle più complete ed attendibili tra quelle che conosciamo, e ne condividiamo le conclusioni.

Qualunque osservazione o correzione o precisazione di date, di riferimenti o di testi sarà bene accetta.

Milano, 4 giugno 2009

Claudio Bertoli (claudiobertoli@tiscali.it)

PARTE 1°: TEORIE SULLE ORIGINI DEL TAIJIQUAN

Le principali forme di Taijiquan praticate oggi fanno riferimento a Chenjiagou, il villaggio della famiglia Chen, contea di Wen nello Henan. E' quindi ragionevole iniziare da lì la nostra ricerca sulle origini del Taijiquan e su coloro che lì ne impararono l'arte.

I primissimi riferimenti alle Origini

Le opere scritte sul Taijiquan non provengono dal villaggio Chen o dai suoi membri. Lo scritto più antico che si conosca sull'argomento è il ***Trattato classico del Taijiquan*** attribuito a **Wang Tsung Yueh** (*py: Wang Zongyue, 王宗岳*), ma il più antico manuale consultabile sul Taijiquan, di datazione certa, è di **Li Yi-Yu** (1832-1892) il quale produsse i 3 manuali conosciuti come i "Tre vecchi manuali" nella città di Yongnian (nome attuale). Egli apprese l'arte da suo zio, **Wu Yu Xiang**, (*py: Wu Yuxiang, wg: Wu Yu-hsiang 武禹襄, 1812-1880*) che aveva imparato la maggior parte dell'arte da **Yang Lu Chan**, il fondatore del più popolare stile *(Yang)* di Taijiquan e che poi era andato, per un mese, ad imparare la `*Xiǎo Jià*' o 'Piccola Intelaiatura/Forma/Cornice' da **Chen Qing Ping** (*py: Chen Qingping, wg: Ch'en Ch'ing-p'ing 陳清苹, 1795-1868, era un discendente Chen di 15° generazione e 7° generazione di maestri di arti marziali della famiglia Chen, [NdT]*), nel villaggio di **Zhao Bao**.

Wu Yu Xiang (1812-1880)

Chen Qing Ping (1795-1868)

In questi vecchi manuali Li Yi-Yu trascrisse i classici sul Taijiquan scritti da suo zio, mise assieme anche il libro di Wang Tsung Yueh e le sue proprie osservazioni su quest'arte. Nel suo *"Breve Prefazione al Tàijíquán"* egli scrisse che il creatore di quest'arte fu **Chang San Feng** *(py: Zhāng Sānfēng 張三丰 oppure 張三峰, wg: Chang San Feng; è una figura leggendaria semi-storica di monaco taoista cinese esperto di arti marziali, dell'Alchimia Interiore e di agopuntura. La sua vita viene collocata in diversi momenti storici. Secondo alcuni sarebbe nato intorno al 1270 d.C. durante la dinastia Song. Nel Míngshí (明史, Storia dei Ming1368-1644) se ne tramanda l'immagine di un uomo di alta statura e di grande prestanza,con capacità eccezionali, con la corporatura di una tartaruga e la schiena simile ad una gru. Aveva grandi orecchie e occhi rotondi. La sua barba era lunga come la nappa di una lancia. Andava vestito sia in estate che in inverno di un abito di tela e di una sopravveste fatta di giunchi intrecciati, insensibile sia al caldo che al freddo. Era in grado di digiunare per un mese, come di ingurgitare un enorme quantità di cibo nel medesimo pasto. Era capace di percorrere mille Lǐ in un solo giorno oppure di memorizzare qualsiasi libro alla prima lettura. Per qualcuno avrebbe praticato per parecchio tempo lo stile del tempio Shaolin, [NdT])* e che Wang Tsung Yueh era provetto in quest'arte, la quale fu in seguito trasmessa al villaggio Chen. Più avanti, **Li Yi-Yu** riscrisse la prima frase della sua introduzione, affermando che il fondatore era sconosciuto. Ciò potrebbe essere dovuto a divergenze sulle teorie delle origini, nel periodo post-Chen Qing Ping. Questa è la più antica testimonianza che abbiamo sulle origini del Taijiquan.

La Teoria di Chang San Feng

È la teoria riconosciuta dalla maggioranza degli stili di Taijiquan e fu originariamente presentata con riferimento allo stile Yang. Lo **stile Yang** risale a **Chen Chang Xing** (*py: Chen Changxing, wg: Ch'en Chang-hsing* ***陳長興*** *– 1771-1853, discendente Chen di 14° generazione e 6° generazione di maestri di arti marziali della famiglia Chen, [NdT])*, che fu allievo di **Jiang Fa** *(蔣發 Jiăng Fā)*, il quale a sua volta fu allievo di **Wang Tsung Yueh**. Si presuppone che Wang Tsung Yueh fosse allievo di **Chang Sung Chi**, un noto praticante di **stili Interni del Tempio Wudang**. Il Tempio Wudang è esistito e lo stile interno di boxe che lì era praticato condivideva con il taiji alcune caratteristiche, come il controllare l'avversario attraverso la calma. Il creatore di questo stile interno di boxe si ritiene sia stato Chang San Feng, un Taoista vissuto sulle Montagne Wudang. L'arte marziale Wudang però assomiglia poco al Taijiquan odierno, anche se ne condivide alcuni principi.

Il Tempio Wudang esiste tuttora e vi sono ancora alcuni saggi Taoisti che curano il Tempio ed insegnano l'arte marziale Wudang. È interessante notare che vi è una forma di Taijiquan praticata in quel luogo. Le sue posture poco assomigliano agli stili principali praticati attualmente, anche se possiede molte caratteristiche comuni, in termini di tecniche e principi, con i maggiori stili di Taiji. L'ultimo capo del Tempio Wudang, il Taoista **Xu Ben Shan** (1860-1932), era provetto in questa disciplina e la insegnò ai suoi allievi insieme ad altre arti Wudang. Xu passò gran parte della sua vita nel Tempio Wudang, essendovi entrato quando era molto giovane. È improbabile che la sua disciplina provenisse dall'esterno, dato che la sua vita è molto ben documentata e conosciuta.

Ma, dire che il Taijiquan del Wudang sia il seme da cui derivano tutti gli altri stili, non può essere affermato, dato che non esiste un collegamento certo tra i praticanti dell'arte Wudang e Wang Tsung Yueh, il quale è il più antico riferimento comune dei primi stili del moderno Taijiquan. Tuttavia si deve osservare che esistono principi comuni tra la boxe interna del Wudang e il Taijiquan. È infine plausibile che lo stile del Wudang abbia influenzato il Taijiquan, nonostante si debbano considerare due distinte discipline.

Alcuni hanno sollevato il problema dell'esistenza storica di Chang San Feng, giacché c'è molto materiale leggendario su di lui. Egli è citato da documenti storici affidabili come la "*Storia dei Ming*" e le "*Cronache di Ningpo*", (che non hanno rapporti con la letteratura sulle arti marziali), i quali affermano che è veramente esistito ed è stato il creatore dello stile interno di boxe Wudang. Ciò è in linea con le credenze del Tempio Wudang medesimo, ed è possibile rintracciare parecchio materiale antico riguardo Chang San Feng, in quel luogo. Secondo il materiale disponibile, Chang visse tra la fine della **Dinastia Yuan** (1279-1368) e l'inizio della **Dinastia Ming** (1368-1644).

Chan San Feng

Secondo Jou Tsung Hwa, "Il Tao del Tai-Chi Chuan" ed. Ubaldini, Roma, pag. 14, Chang San Feng nacque il 9 aprile 1247, il che è all'origine della Giornata Mondiale del Taiji, che si tiene sempre l'ultimo sabato di aprile. [NdT]

In verità, attorno alla sua figura ci fu una confusione di date, poiché l'imperatore **Yung Le** sfruttò la ricerca di Chang come una scusa per inviare Yan Wang Chu nel 1403, a setacciare il paese alla ricerca del suo rivale, l'imperatore **Jian Wen**. Chang San Feng era considerato un santo Taoista e l'imperatore Yung Le era certo che egli fosse già morto. Gli storici che tentarono di riconciliare la confusione di date dell'imperatore Yung Le con le più antiche testimonianze, considerarono Chang come un personaggio vissuto a metà della Dinastia Ming, probabilmente una persona diversa da Chang San Feng vissuto nella Dinastia Yuan; salvo che Chang fosse vissuto per un tempo molto lungo, oltre la normale durata di una vita umana.

Lo stile Zhao Bao di Taijiquan

Lo stile **Zhao Bao** di Taijiquan fa risalire la sua arte a **Jiang Fa e Wang Tsung Yueh**, ed infine a Chang San Feng. **Gu Liu Xin** (1908-1991), il famoso storico di Taijiquan, basandosi sugli scritti di **Chen Xin** (1849-1929) affermò che Chen Qing Ping creò lo stile Zhao Bao. Chen Qing Ping era il figlio di Chen You Ben (fratello di Chen Chang Xing, maestro di Yang Lu Chan), il quale creò la nuova intelaiatura *(xin jià)* di taiji stile Chen, che era anche conosciuta come "forma alta" *(gao jià)* e "piccola forma" *(xiăo jià)*. Chen Qing Ping era un praticante di Taijiquan stile Zhao Bao, allievo del maestro **Zhang Yan**, a sua volta allievo di Jang Fa. **Wu Yu Xiang**, che imparò da Chen Qing Ping, mantenne le posture alte, caratteristiche di questo stile, insegnandole alle nuove generazioni.

Gu Liuxin

L'attuale stile Zhao Bao è relativamente poco aggressivo ed è praticato lentamente senza ***fàjín*** (emissione di forza), eccetto che nei calci, in una forma comune agli stili **Yang e Wu** (di Wu Yu Xiang) e quelli derivati da essi.

Questa teoria non può essere sicuramente dimostrata, tutto ciò che possiamo asserire è che l'arte del Taijiquan deriva da Wang Tsung Yueh e Jiang Fa che la portarono ai villaggi Chenjiagou e Zhao Bao. E' improbabile che Chang San Feng abbia sviluppato il Taijiquan come lo conosciamo oggi: è più probabile che abbia inventato alcuni dei principi contenuti in quest'arte. Gli scritti attribuiti a lui nel "*Classico del Taijiquan*", sono effettivamente lavori di Wang Tsung Yueh: ciò risulta evidente dai manoscritti di Li Yi-Yu.

La Teoria di Chen Pu

Questa era la teoria proposta da **Chen Xin** *(1849 – 1929 chiamato anche Pinsan, discendente di 16° generazione della famiglia Chen, [NdT])*, il primo a scrivere un libro sullo stile Chen di Taijiquan *("Chen shi Taijiquan Tushuo")*. Egli attribuì la creazione di quest'arte a **Chen Pu** ***(陈仆 Chen Pu della prima generazione dei Chen si trasferì dallo Shanxi allo Henan, nella contea di Wen 温县河南, [NdT])***, capostipite della famiglia Chen, notazione in seguito raccolta da **Chen Ji Pu** nel suo libro. Chen Xin testimonia che Chen Pu insegnò ai suoi discepoli una via per digerire il cibo e rivendicò questo insegnamento come fosse Taijiquan. Sulla tomba di Chen Pu non vi è nulla che indichi che egli fosse

Chen Xin 1849-1929

esperto nelle arti marziali o che avesse creato il Taijiquan; questa è ritenuta una prova molto significativa, poiché la famiglia Chen era famosa per la sua boxe, arrivando a guadagnarsi il nome di "Pao Chui della famiglia Chen" (pugno cannone), avrebbe avuto tutto l'interesse a indicare in un suo predecessore l'inventore del Taijiquan. Quindi questa teoria è dimostrata come falsa.

La Teoria di Chen Wang Ting

Questa teoria fu proposta per primo da **Tang Hao** (*唐豪 1896 – 1959 è stato un importantissimo storico delle **arti marziali cinesi**, [NdT]*). Egli la basò sulla nota a margine del manuale della Famiglia Chen (*Chen Shi Jiàpu* 陳氏家譜) che indicava come Chen Wang Ting fosse il creatore del Pugno Chen e delle arti di lancia e spada della famiglia Chen. (*Chen Wangting 陈王庭 ca.1580-1660, secondo altre fonti 1600-1680, esperto di arti marziali, si dedicò alla carriera militare sotto la dinastia Ming. Divenne comandante di guarnigione nella contea di Wen e lasciò l'incarico alla caduta della dinastia Ming (1644). Da taluni indicato come il creatore del taiji quan nel periodo 1644-1680. Considerato anche un letterato, Discendente di 9° generazione della famiglia Chen).* Tang sostenne, inoltre, che la Famiglia Chen non imparò le arti marziali al di fuori della famiglia medesima. Secondo gli *Annali della Contea di Wen,* Chen Wang Ting prestò servizio come ufficiale nella Provincia di Shantung dal 1618 al 1621 ed era l'ufficiale in comando della guarnigione della Contea di Wen nel 1641.

In primo piano: Chen Wangting (1580-1660)

La teoria fu in seguito elaborata da **Gu Liu Xin**, il quale era un buon amico di Tang Hao. Egli presentò un poema attribuito a Chen Wang Ting (*), il quale (poema) recitava che Chen Wang Ting ".. creò la boxe quando era annoiato" e tale poema detto *"Canzone della Boxe" (Quanjing Zongge 拳經總歌)* venne attribuito a Chen Wang Ting come dimostrazione di questa teoria. Studi di linguistica moderna suggeriscono invece una diversa traduzione del testo e cioè: " .. creò la boxe durante il suo tempo libero".

(*) Estratto da "La canzone della boxe" di Chen Wang Ting: *"In passato ho potuto sollevare le mie braccia e carichi pesanti, al fine di sedare la ribellione, ho affrontato pericoli, conosciuti fallimenti e ancora l'Imperatore mi ha dato la sua grazia. In questo mi sento vecchio e stanco. Il mio ultimo compagno è il libro di medicina dell'Imperatore Giallo. Nei momenti di tristezza, mi esercito nel pugilato. Durante il periodo di lavoro nel mio tempo libero insegno ad alcuni discepoli l'arte di trasformarsi in tigri e in draghi non meno di agire correttamente "* brano riportato da Chen Xin [NdT].

Dobbiamo notare che i riferimenti alla boxe nella Famiglia Chen sono nelle note a margine e non nel testo principale. Dato che la Famiglia Chen era rinomata per la sua boxe, il fatto che un'informazione così importante - cioè che Chen Wang Ting creò la disciplina della Famiglia Chen-, non fosse inclusa nel testo

principale bensì in una nota a margine, pare essere una grossolana omissione. Inoltre, i lavori più antichi della Famiglia Chen sulla loro disciplina non attribuiscono la creazione di tale disciplina a Chen Wang Ting. L'ultima riga del *Manuale della Famiglia Chen* dice chiaramente che le note a margine erano opera di Chen Xin e quindi sono un'aggiunta recente. Ciononostante, Chen Xin non sostiene che Chen Wang Ting sia il creatore di tale disciplina, bensì **Chen Pu**.

La *Canzone della Boxe* attribuita a Chen Wang Ting è ricavata dal manuale di arti marziali Chen che si chiama *Liang Yi Tang Ben*. Questo è anche l'unico vecchio manuale che descrive una forma chiamata "le 13 posture". Il suo contenuto è un'aggiunta a un precedente manuale Chen di arti marziali, chiamato *Wen Xiu Tang Ben,* che non menziona nessuna forma chiamata "le 13 posture". E' quindi possibile che il *Liang Yi Tang Ben* sia un manuale più recente con aggiunte non presenti nell'opera originale Chen. Il poema attribuito a Chen Wang Ting si trova nel *Liang Yi Tang Ben* e non esistono altre testimonianze a conferma di ciò.

Chen Zhi-ming

Un altro scrittore antico della Famiglia Chen è **Chen Zhi Ming** *(allievo di Chen Xin, autore di un libro sulla famiglia Chen "Chenshi shi Quan Taijiquan Shu" del 1932,* L'arte del Taijiquan della famiglia Chen *[NdT]).* Fu lui che accompagnò Tang Hao e Gu Liu Xin nel loro viaggio a Chenjiagou per indagare circa le origini della disciplina. Il suo lavoro è quindi altrettanto importante quanto il loro, nell'indagare le origini delle arti Chen. Nel suo libro sulle arti della Famiglia Chen egli cita da antichi manuali e trascrizioni di antiche canzoni, molte delle quali sono particolarmente significative (vedi il prossimo capitolo per maggiori informazioni).

Chen Xin fu l'autore di **Tre Manuali di Boxe** (*San San Liu Quan Pu*) che usa le teorie della Boxe Taiji a complemento delle teorie dello **Hsing-I** ***(Xingyiquan*** *形意拳,* ***traducibile con Pugilato della forma e dell'intenzione,*** *un altro degli Stili Interni di boxe).* Esso contiene 3 dei 10 principi base dello Hsing-I. Tang Hao, inoltre, sostiene che Chen Wang Ting utilizzò 29 delle 32 posture di boxe descritte nel libro del Generale **Qi Jiguang** (***戚繼光*** *1528-1587)* il cui titolo è *Ji Xiao Xin Shu*. Esamineremo tale affermazione in dettaglio nel prossimo capitolo.

Dalle testimonianze di cui sopra, appare evidente che la Famiglia Chen, con molta probabilità, imparò tali discipline al di fuori del villaggio Chen. Per tutto quanto sopra esposto, la teoria di Chen Wang Ting, quale creatore del Taijiquan, non può essere sostenuta.

Le Quattro Antiche Scuole di Taijiquan nel Manuale Sung: il Taiji Sung e le Sue Diramazioni

Il manuale era stato inizialmente dato a **Wu Tu Nan** (1884-1989) da un suo amico, verso la fine del 1908 o l'inizio del 1909. In seguito, quando **Sung Si Ming** venne a Beijing per insegnare Taijiquan, Wu ebbe l'opportunità di confrontare il suo manuale con quello di Sung Si Ming e i due si rivelarono coincidenti nel contenuto. Il manuale elencava quattro scuole antiche di Taijiquan: **Hsu, Yu, Cheng e Yin**. Le figure descritte nel manuale hanno nomi simili al Taiji stile Yang, inoltre le figure e le posture con spada sono quasi

identiche a quelle dello stile Yang. E' ovvio, quindi, che lo stile Sung derivi dallo stile Yang, perciò i dati storici del manuale sono dubbi e non si possono ritenere veritieri.

Jiang Fa ha tramandato i suoi insegnamenti al villaggio Chen

Tutte le più antiche testimonianze sono concordi nell'affermare l'esistenza di questo personaggio e che egli fosse esperto nell'arte del Taijiquan. Lo stile Zhao Bao fa risalire le sue origini a questo personaggio ed anche il libro di Chen Xin intitolato *'Taijiquan della Famiglia Chen: Figure e Detti'* contiene una canzone di Jang Fa che questi ottenne dal suo maestro dello Shanxi (il quale sarebbe Wang Tsung Yueh). Quindi, perfino nel libro di Chen Xin vi è un riferimento a Jiang, quale maestro di questa disciplina.

La canzone presente nel libro di Chen Xin è presa dal libro di **Du Yu Wan**, che Wu Tu Nan incontrò durante la sua visita al Villaggio Chen. Du stesso scrisse un libro, pubblicato una sola volta, nel 1935. Il manoscritto originale fu rintracciato nel villaggio di Zhao Bao, elemento che non è mai stato reso pubblico. Esso afferma che Jiang era il maestro dell'arte praticata da Du e fu allievo di Wang. Esiste un capitolo nel libro di Du chiamato *'Wudang Taijiquan per Principianti'* il quale indica che Du considera il suo Taijiquan come derivato dalla scuola Wu Dang.

La tradizione della Famiglia Yang sostiene che fu Jiang Fa ad insegnare a Chen Chang Xing questa disciplina. Wu Tu Nan, nel suo libro chiamato *'Ricerca sul Taijiquan'* (1984) riporta del suo incontro con Chen Xin, con il quale discusse l'argomento. Chen Xin ammise che Chen Chang Xing apprese la disciplina da Jiang Fa dopo che Jiang sconfisse Chen Chang Xing e in conseguenza di ciò, a Chen Chang Xing non fu più permesso insegnare Pao Chui, cioè lo stile di boxe praticato dalla famiglia Chen.

I sostenitori del Taijiquan stile Chen dissero che Jiang fu allievo di Chen Wang Ting, portando come prova un quadro di Chen Wang Ting con un uomo chiamato Jiang. Il quadro richiederebbe una datazione certa per essere preso come prova, ma ciò non è necessario poiché il nome dato alla persona è Jiang Pu e non Jiang Fa. Questa informazione proviene dal libro di Chen Xin. L'equivoco sul nome del personaggio nel quadro ha portato al collocamento di Jiang Fa quale personaggio della Dinastia Ming, influenzando anche le date dello Zhao Bao. Gli scritti di Chen Xin indicano che Chen Wang Ting era un personaggio della Dinastia Ming (1368-1644) mentre Jiang Fa era un personaggio della Dinastia Ching (1644-1911), dell'Era di Chien Loong (1716-1795). Quindi l'affermazione dei sostenitori dello stile Chen è campata in aria. Poiché alcune persone del Villaggio Chen credevano che Jiang Fa avesse insegnato a Chen Wang Ting le arti marziali, Chen Xin ritenne di dover porre l'accento sul fatto che Chen Wang Ting e Jiang Fa appartenevano ad ere diverse, il che rendeva la cosa palesemente impossibile.

Data la testimonianza di cui sopra, circa la natura delle antiche arti della famiglia Chen, Jiang Fa potrebbe benissimo essere la persona che "addolcì " l'arte esistente fino ad arrivare al Taijiquan odierno, aggiungendovi, inoltre, le 13 posture, che consistono nelle 8 diverse Jin più le 5 direzioni di movimento. E' interessante notare che gli antichi documenti Chen fanno riferimento a nomi

diversi per le 8 jin rispetto a quelli tradizionalmente accettati, presenti nel ***"Classico del Taijiquan"*** (vedi capitolo seguente).

Il Maestro di Jiang Fa: Wang Tsung Yueh

La canzone alla fine del libro di Chen Xin indica che il maestro di Jiang Fa era originario di Shanxi. Questo suggerirebbe che il maestro fosse Wang Tsung Yueh e il contenuto della canzone è quasi identico a quanto contenuto nel *"Trattato di Taijiquan" (Taijiquan Lun)*, attribuito a Wu Yu Xiang. Questa attribuzione deriva da Tang Hao, il quale si convinse che l'autore fosse Wu Yu Xiang, il quale invece si era limitato a raccogliere i detti e la formula della *"Canzone sullo spingere con le Mani"* dagli scritti di Wang Tsung Yueh e li aveva inseriti nel suo *Trattato*. Tutto ciò solo per differenziare il suo scritto (di Wu Yu Xiang) dal *"Trattato Classico di Taijiquan"* di Wang Tsung Yueh, che porta lo stesso nome. Ciò significherebbe che Wu Yu Xiang conobbe gli insegnamenti di Wang e che la famiglia Chen era al corrente della sua reale esistenza e del fatto che Wang ebbe come allievo Jiang Fa. Quindi, la teoria che Wu Yu Xiang avrebbe inventato il personaggio di Wang Tsung Yueh appare piuttosto improbabile. Inoltre, Wu non esitò a mettere il suo nome sugli altri suoi scritti che fanno parte dei Classici del Taijiquan.

Zhao Bao menziona Wang Tsung Yueh nella propria casata ed egli rappresenta un importante personaggio anche nella casata di Yang. La sua opera ***"Trattato Classico del Taijiquan"*** è probabilmente lo scritto più esaustivo sulla natura e funzione dell'arte del Taijiquan.

Tang Hao (***Hao Tang* 唐豪*, Wuxian, Dicembre 1896 – Pechino, 1959***) e **Gu Liu Xin** (1908 – 1991) hanno scritto che Wang imparò la sua arte dalla famiglia Chen, ma bisogna notare che questa è una pura congettura e non c'è nessuna prova che la confermi. Nei documenti sulla vita di Wang, non è menzionato che egli imparò la sua arte dalla famiglia Chen.

Oltre al manuale di Wang Tsung Yueh, scoperto dal fratello di Wu Yu Xiang (Wu Chang Xin) in un negozio del sale *(la famiglia Wu era proprietaria dello stabile)*, Tang Hao ottenne, nel 1930, il *Manuale di Lancia di Yin Fu*, scritto da Wang Tsung Yueh, comprensivo anche del *Trattato Classico di Taijiquan*. La prefazione del *Manuale di Lancia* afferma che, in vecchiaia, Wang si era dedicato all'insegnamento in una sua scuola privata, a Luoyang nel 1791, era ancora attivo a Kaifeng nel 1795 ed era ancora in vita nel 1796. La corrispondenza di tutte queste testimonianze indica che egli è realmente esistito ed ha lasciato tracce dei suoi insegnamenti. E' quindi piuttosto improbabile che sia un personaggio fittizio, frutto della fantasia di Wu Yu Xiang.

Parte 2°: Le Arti Marziali praticate nel villaggio della Famiglia Chen (Chenjiagou 陈家沟)

La connessione con la boxe Sung Tai Zhu Chang Quan

Tang Hao fu il primo a riportare la teoria che fosse stato **Chen Wang Ting** ad inventare il Taijiquan, integrando nel suo stile 29 delle 32 posture descritte nel libro del Generale **Qi Jiguang** *(戚繼光, 1528-1588)*. Nel 3°capitolo di questa storia si dimostra che egli sbagliava riguardo alle origini del Taiji, qui vedremo come le 32 posture del Generale Qi si inquadrino più correttamente nello scenario dello sviluppo del Taiji della famiglia Chen.

Generale Qi Jiguang 1528-1588

Qi Jiguang era un Generale, attivo durante la dinastia Ming (1368–1644), che compose un libro sulle tecniche marziali detto *"Nuovo libro che mostra tecniche efficaci"* (*Ji Xiao Xin Shu 极效新办*). In esso vi sono sezioni dedicate alla strategia, all'uso delle armi, al combattimento a mani nude e ad altri aspetti marziali. Nella sezione del combattimento a mani nude egli riporta i nomi di 16 forme di stili marziali a mani nude esistenti all'epoca, annotando ciò che le rendeva efficaci. Inoltre egli registra 32 posture di boxe. **Gu Liu Xin** fu il primo ad ipotizzare che queste 32 posture fossero un amalgama delle più efficaci tecniche contenute nelle 16 forme di boxe riportate dal Generale Qi. Per decenni questo fu ritenuto attendibile, stante la sua grande reputazione come storico del Taiji. Sfortunatamente egli era in errore.

Basandosi sulle ipotesi precedenti, Gu credette che Chen Wang Ting avesse sviluppato la sua forma di Taiji elaborando le indicazioni contenute nel libro del Generale Qi, ritenendole un estratto delle migliori tecniche marziali tra le 16 riportate dal Generale come presenti in epoca Ming. Un'ascendenza impressionante! Ad un più attento esame delle posture e del loro elenco noi scopriamo qualcos'altro.

Nel 1918 la libreria Da Shen di Shanghai pubblicò un libro con il titolo *"Libro Classico Della Boxe" (Quan Jing)*, che rappresentò per quel tempo uno dei libri più completi sui vari aspetti della boxe. In esso erano inclusi disegni delle 32 posture originali della ***Sung Tai Zhu Chang Quan*** *(Forma Lunga di Boxe del primo Imperatore Sung)*. Dopo attenta analisi si scoprì che queste 32 posizioni erano identiche - a parte alcune varianti soprattutto fonetiche, dove parole con suono simile erano usate al posto di altre, mantenendo comunque il significato della postura - a quelle descritte nel libro del Generale Qi. Il Generale aveva elencato queste 32 posture della boxe Sung Tai Zhu Chang Quan come le prime nell'elenco delle 16 forme di boxe riportate.

Un parallelo confronto fra i disegni ed i nomi delle 32 posture mostra che essi sono in pratica identici. Riportiamo qui l'elenco di dette posture:

Le 32 Posture nel libro del Generale Qi

1) allacciare pigramente la veste *(lan zha yi)*
2) gallo d'oro su una gamba *(jin ji du li)*
3) accarezzare il cavallo *(gao tan ma)*
4) tendere una frusta *(xie dan bian)*
5) pugno delle sette stelle *(qi xing chui)*
6) respingere il dragone volteggiante *(long jiao shui)*
7) spazzare gambe e svuotare un poco *(lou xi ao bu)*
8) postura eretta *(qiu liu shi)*
9) respingere attacco di spinta *(shuan tui shou)*
10) mettersi in agguato *(qing long chu shui?)*
11) gettare via *(lü?)*
12) sollevare il gomito *(tui bu ya zhou?)*
13) passo rapido *(deng yi gen?)*
14) fare una leva *(qin na)*
15) posizione media a 4 controlli *(zhong pan?)*
16) sottomettere la tigre *(fu hu)*
17) posizione alta a 4 controlli *(shang pan?)*
18) respingere inserimento *(dao juan hong)*
19) bloccare bene a 4 controlli *(ru feng si bi?)*
20) calcio fantasma *(xuang feng jiao?)*
21) puntare al basso ventre *(hai di zhen)*
22) testa d'animale *(shou tou shi)*
23) pugno vigoroso *(hu xin chui)*
24) una frusta *(dan bian)*
25) l'uccello dragone sul fondo *(que di long)*
26) sole nascente *(shan tong bei?)*
27) l'oca avvolge le ali al corpo *(bai he liang chi)*
28) tigre che balza *(ta hu)*
29) piegare il gomito della fenice *(chuan xin zhou)*
30) pugno sopra la testa *(dang tou pao)*
31) seguire il gomito della fenice *(hao luan zhou)*
32) bandiera e tamburo *(jin gang dao dui)*

Le 32 posture dello Sung Tai Zhu Chang Chuan (*)

1) allacciare pigramente la veste
2) gallo d'oro su una gamba
3) accarezzare il cavallo
4) tendere una frusta
5) pugno delle sette stelle
6) respingere il dragone volteggiante
7) spazzare piede e svuotare un poco
8) postura eretta
9) respingere spinta
10) mettersi in agguato
11) tendere l'intelaiatura
12) gomito che para in avanti
13) passo di fuga
14) fare una leva
15) posizione media a 4 controlli
16) sottomettere la tigre
17) posizione alta a 4 controlli
18) respingere mano che afferra
19) posizione di bloccaggio
20) calcio fantasma
21) puntare al basso ventre
22) testa d'animale
23) pugno vigoroso
24) una frusta
25) posizione dell'uccello dragone
26) sole nascente
27) le ali dell'oca
28) tigre che balza
29) piegare la resistenza della fenice
30) posizione sopra la testa
31) seguire la fenice
32) bandiera e tamburo

(*) Non si è indicato il corrispondente nome cinese data la quasi identità con le posture del Generale Qi, per la cui forma, tuttavia, molte delle posture sono solo ipotizzate, mancando un riscontro certo con le posture attuali.

Cosa significa questo per il Taiji? **Chen Zhi Ming** era il membro della famiglia Chen che accompagnò Tang Hao al villaggio Chen: egli, come Gu e Tang Hao, scrisse sul Taijiquan della sua famiglia. Il lavoro di Chen Zhi Ming contiene osservazioni sulla boxe Sung Tai Zhu Quan:

Chen Zhi-ming

*"Le posizioni descritte nella Boxe Sung Tai Zhu Quan sono molto forti, capaci di squilibrare e far cadere chiunque, persino un fantasma avrebbe difficoltà ad uscire dal confronto" (*tratto dal *Liang Yi Tang Bei*, manuale delle arti marziali Chen).

"*Il pugno ed il palmo delle sette stelle si completano a vicenda, accarezzare il cavallo deriva dal Tai Zhu" (*tratto dal *Wen Xiu Tang Ben,* il primo manuale delle arti marziali Chen).

Da questi manuali, che sono le prime fonti d'informazione riguardo alle arti marziali della famiglia Chen, risulta chiaro che è dalla Boxe Sung Tai Zhu Quan che la famiglia Chen prese la base per formare il suo Taiji, utilizzando 29 delle sue 32 posture per costruire la sua forma, e non dal lavoro del Generale Qi, che non trova menzione nella letteratura della famiglia Chen. Tale ipotesi, rivelatasi fallace, è stata originata dall'errata interpretazione di Tang Hao.

La boxe *Sung Tai Zhu Quan* o ***Sung Tai Zhu Chang Quan*** come viene anche detta, proviene dal sud della Cina ed è uno stile esterno di combattimento, molto duro. E' caratterizzato da colpi potenti e movimenti energici e rapidi, scuotimenti del corpo restando diritti ed allineati, posture coordinate con i movimenti dei piedi, conservando sempre stabilità ed equilibrio sia da fermi sia in movimento, molto efficaci anche nelle leve (Qin Na). Tutto ciò risulta presente ancora oggi nella forma Chen di Taiji. La boxe *Sung Tai Zhu Chang Quan* non fu la sola arte praticata dalla famiglia Chen e da essi integrata nella loro routine di pugilato; da Chen Zhi Ming, che ha riportato nel suo libro "*La Canzone Della Boxe"* della famiglia Chen, abbiamo saputo che era praticato anche *"Il Pugno Rosso Di Shaolin"*.

Il pugno rosso di Shaolin (Hong Chuan).

Il *Liang Yi Tang Ben* riporta che nel villaggio Chen si praticavano 4 forme di Pugno Rosso. Lo Hong Chuan è uno stile Shaolin. Data la vicinanza tra Chenjiagou ed il tempio di Shaolin non c'è da stupirsi se questa forma di boxe vi era praticata. La boxe del Pugno Rosso è anche ampiamente diffusa nello Shanxi, dove si praticano parecchie forme anche diverse tra loro, ma certamente dello stesso tipo, (ed il Tai Zhu Quan è una di queste). Lo stile enfatizza le posizioni basse, un uso morbido dei muscoli, l'uso della mente anziché della forza, rapida emissione di forza, guardare nelle quattro direzioni, agilità, uso del Chi, stretta vicinanza all'avversario con l'uso della forza che incolla e che conduce (Nian Jin e Sui Jin).

Pugno Shaolin Polverizzante (Pao Chuan) e Pugno Cannone (Pao Chui)

La boxe di Shaolin consiste in tre forme, due sono dette "piccolo pugno cannone" ed una è il "grande pugno polverizzante". Tutte e tre sono fortemente offensive, usano colpi come palle di cannone, posizioni ferme e potenti, improvvise

esplosioni di forza le caratterizzano. Queste forme sono tuttora praticate nel tempio di Shaolin.

In questa boxe ci sono posture simili a quelle della forma Chen di Taiji, incluso il "Calcio circolare" *(Xuen Fung Jiao)* e le serie di pugni cannone (*Lien Huan Pao*). Il "triplo pugno cannone" (*San Huang Pao Chui),* derivato dallo Shaolin, contiene movimenti come "Travolgere a sinistra" *(Tso Chong)* e "travolgere a destra" *(Yu Chong)*, i quali mostrano chiaramente la loro relazione con le analoghe forme dello stile Pao Chui della famiglia Chen. La famiglia Chen divenne famosa, e lo fu per parecchie generazioni, per la sua Boxe Pao Chui (pugno cannone polverizzante) ed era conosciuta come la "Pao Chui Chen Jia".

Trasmissione dal Wu Dang?

Sin da quando l'arte del Taiji divenne popolare fu ampiamente accettata la tradizione, al di fuori della famiglia Chen, che essa originasse dal Wu Dang, al punto che il Taijiquan è considerato da molti praticanti come un'arte del monastero taoista del monte Wu Dang.

Il primo a praticare una "boxe interna del Wu Dang" fu **Huang Bai Jia** che più tardi trasmise l'arte a **Kan Feng Chi**. Fortunatamente abbiamo ancora testimonianze dell'arte di Kan ed essa è tuttora praticata. Ciò che ci è stato trasmesso è un'arte nella quale egli combina le scuole Shaolin e Wu Dang in uno stile chiamato "pugno del fiore" (**Hua Chuan**). Se vi è davvero un collegamento tra le due arti ci devono essere posture simili ed anche teorie taoiste alla loro base.

In effetti noi troviamo posture simili ma non nel Taiji Chen bensì in quello Yang e suoi derivati. Posture come "colpire le orecchie con entrambe le mani" *(Shuang Feng Guan Er)* completate dallo schiacciamento del viso contro il ginocchio, "Suonare il liuto" *(Shou Hui Pi Pa)* con la sua caratteristica leva al gomito arretrando, "incrociare le mani" *(Shi Zi Shou)* con la sua applicazione di bloccaggio incrociato, "abbracciare la tigre e portarla sulla montagna" *(Bao Hu Gui Shan)*, ecc. sono tutte presenti nella forma di Kan Feng Chi.

Altre somiglianze vengono dall'arte di un altro famoso maestro di boxe interna Wu Dang, **Chang Sung Chi**. La sua arte consiste principalmente nelle "4 transizioni e 8 metodi": le 4 transizioni corrispondono alle 4 direzioni e gli 8 metodi sono 8 tecniche di combattimento con miriadi di varianti. Questi metodi hanno un altro nome molto interessante: *"Mani Taiji dello Yin Yang i Cinque Elementi e gli Otto Trigrammi"*. Le teorie di Chang Sung Chi includono simili teoremi e pratiche come "affondare il Chi nel Dan Tien" "svuotare il torace e stirare la schiena" "ascoltare la Jin" e "usare la morbidezza per neutralizzare un attacco".

Le posture sono simili a quelle dello stile Yang e si possono vedere anche le somiglianze tra le due applicazioni tecniche. Infatti, persino in una prima azione di Ta Lu (grande trazione) vi è un'azione di T'sai (*py: Cai, afferrare, tirare indietro, raccogliere*), Lieh (*py: Lie, dividere, rompere*) ed un colpo finale al viso (Bi).

Questo sembrerebbe avvalorare l'asserzione da parte della famiglia Yang che l'arte insegnata a Yang Lu Chan da Chen Chang Xing derivi, almeno in parte, dal Wu Dang per il tramite di Kan Feng Chi, Chang Sung Chi e Huang Bai Jia.

Risulterebbe piuttosto strana l'ammissione di Yang Lu Chan di aver imparato da Chen Chang Xing, ed anche la sua attribuzione di parte dello stile appreso come proveniente da fuori, se non ci fosse qualcosa di vero in ciò. Questo è, in effetti, quello che possiamo accogliere da lui, dal momento che non negò mai di avere studiato con Chen Chang Xing, un membro della famiglia Chen, a Chenjiagou. Noi sappiamo che la famiglia Chen studiò arti marziali provenienti dall'esterno, cosicché ipotizzare degli imprestiti dalla boxe interna del Wu Dang non è così strano. Inoltre è anche in accordo con la "canzone della boxe" del libro di Chen Xin, il quale la attribuisce a Jiang Fa ed a Wang Tsung Yueh.

La tecnica del bastone Shaolin

Il Tempio di Shaolin è rinomato per le sue arti marziali, in particolare la boxe, la sciabola ed il bastone lungo. Delle armi della scuola Shaolin probabilmente la più famosa è il bastone lungo. Era l'arma preferita dai monaci, che raramente lasciavano il Tempio senza di esso.

La canzone contenuta nel libro di **Chen Zhi Ming** conferma che la tecnica del bastone lungo della famiglia Chen deriva dal Tempio Shaolin. Il testo del *"Bastone dell'Illuminato*(Arhat) Sit-Ting"* contiene queste frasi: *"… il vecchio tempio è il Tempio di Shaolin, la sala conta 500 monaci …. Se vuoi sapere da dove proviene questa tecnica di bastone, l'Illuminato Sit-Ting l'ha trasmessa a Shaolin"*. Gu Liu Xin fece un confronto fra le tecniche di bastone della famiglia Chen e quelle del Tempio di Shaolin e concluse che erano effettivamente collegate, condividevano la stessa teoria di base, gli stessi modi di usare il corpo, piedi e mani. Questo non ci sorprende, dato che Chenjiagou è piuttosto vicino al Tempio di Shaolin.

Arhat, cinese 阿羅漢 (pinyin **luóhàn), per il buddismo è sinonimo di Illuminato, Budda [NdT].*

La lancia dei 24 fiori della famiglia Yang

La "lancia dei 24 fiori della famiglia Yang" consisteva in una forma con 24 posture: era nota già durante la Dinastia Ming (1368-1644) ed è citata nel libro del Generale Qi Jiguang (*Ji Xiao Xin Shu)*. Dobbiamo osservare che questa famiglia Yang non ha nulla a che vedere con Yang Lu Chan, il fondatore dello stile Yang di Taiji, anche se egli era famoso per la sua abilità con la lancia. La canzone riportata nel libro di Chen Zhi Ming indica che il gruppo di 24 tecniche originali era praticato dalla famiglia Chen. Il testo della canzone della Lancia a 24 tecniche riporta queste frasi: " *.. se chiedi il nome di questa lancia e della famiglia che la usa: famiglia Yang e lancia dei 24 fiori"*. La lancia usata in questo esercizio è piuttosto lunga e con essa si prediligono le tecniche di punta.

Allenamento con il bastone corto

Uno dei metodi d'allenamento nel Taiji Chen prevede l'uso di un bastone corto o di una coppia, usando entrambe le mani ed applicando tecniche avvolgenti, a spirale. Un esercizio simile si trova nello stile di Kan Feng Chi, che adotta le stesse tecniche.

Abbiamo lo stesso tipo di allenamento anche nelle arti praticate da Chang Sung Chi, l'altro grande maestro di Stili Interni del Wudang. Questo può indicare che almeno una parte dei sistemi di allenamento usati dalla famiglia Chen deriva da Kang Feng Chi e da Chang Sung Chi.

Influenza dello Hsing-I Quan?

I *"Tre Manuali Di Boxe"* scritti da **Chen Xin** (1849-1929) contengono tre dei 10 principi dello Hsing-I Quan e così pure del Taijiquan. Questo dovrebbe indicare che, nella storia della famiglia Chen, una volta si praticava lo Hsing-I (*py: Xing Yi Quan*). Se fosse conosciuta l'intera arte non è dato sapere, dato che solo 3 dei 10 principi risultano presenti nella pratica della famiglia Chen.

Intervista di Wu Tu Nan con Chen Xin ed il suo incontro con Chen Fa Ke

Wu Tu Nan visitò il villaggio Chen nel 1917. C'erano poche persone colte nel villaggio ed egli era stato indirizzato a parlare con **Chen Xin** (questo prima che pubblicasse il suo libro). Chen Xin fu molto aperto nella sua intervista con Wu Tu Nan e gli diede una sua versione di come il Taijiquan fosse arrivato nel villaggio Chen (vedere nel cap. 4 lo sviluppo storico dello stile Yang per i dettagli). Chen Xin gli disse che sia il Taijiquan sia il pugno Pao Chui della famiglia Chen erano praticati nel villaggio, ma che il Taiji venne portato da Jiang Fa. Egli presentò poi a Wu Tu Nan un altro famoso praticante di Taiji, **Du Yu Wan**, il quale anch'esso riferì che la sua arte derivava da Jiang Fa, che proveniva dal monastero Wudang. Il libro di Du, pubblicato nel 1935, conferma l'accuratezza dell'intervista fatta da Wu e la veridicità delle sue asserzioni.

Chen Xin disse a Wu che stava scrivendo un libro sul Taijiquan. Allora Wu gli chiese se praticava il Taiji, al che Chen Xin gli rispose che suo padre aveva permesso a suo fratello maggiore di praticare le arti marziali ma aveva voluto che lui, il figlio minore, ricevesse un'educazione, perciò egli non conosceva le arti marziali *(tuttavia praticava il Taijiquan ed anzi, pare che fosse un buon marzialista , vedi nota sotto, [NdT]).* Al che Wu gli chiese come potesse scrivere un libro sulle arti marziali senza praticarle ma Chen Xin gli disse che il Taijiquan si basa sullo I Ching [*py: Yijing*] *(Libro Classico Dei Mutamenti)* ed egli sentiva che ogni arte che si basasse su tale libro era Taijiquan, sicché egli intendeva riferirsi alle posture del Pao Chui e collegarle allo I Ching; il vero scopo del suo libro era, infatti, quello di dimostrare come lo I Ching fosse in relazione anche con le arti marziali, non certo quello di scrivere un manuale di arti marziali.

Chen Xin 16° generazione 19°-20° secolo (1849-1929)*, ultimo dei figli di Chen Youheng (fratello di Chen Youben) e soprannominato Chen Pinsan, è considerato il teorico della famiglia Chen. Piccolo di statura ma molto abile nell'arte del Taijiquan, Chen Xin fu spinto dal padre a studiare e questo gli consentì di diventare l'autore della prima opera sull'arte di famiglia "Chen shi Taijiquan tushuo" (Libro illustrato dello stile Chen del Taijiquan), scritto tra il 1908 ed il 1919. Questa opera, teorica e pratica, fu pubblicata solamente nel 1933 grazie a Chen Zhi-ming e a Tang Hao. Il manoscritto era composto da quattro volumi ognuno dei quali ricopiato in quattro esemplari . Sulla biografia di Chen Xin vedi anche l'introduzione alla versione inglese del manuale di Chen Xin, pubblicata nel 1999 [NdT].*

Chen Xin 1849-1929

Chen Fake

Con tutto questo materiale informativo in mano, Wu Tu Nan chiese d'incontrare **Chen Fa Ke**, (***Chén Fākē** o **Ch'en Fa-k'e 陳發科**, maestro di 17° generazione della famiglia Chen, 1887-1957, [NdT]*) allora esponente di spicco dei marzialisti Chen. Ebbe l'occasione di farlo nel 1950 e nel corso dell'intervista gli chiese se la sua arte fosse Taijiquan, posto che la definizione di Taijiquan fosse quella di un sistema basato sulle 13 posture. Chen Fa Ke gli rispose che la sua arte non si basava sulle 13 posture e quindi non era Taijiquan. L'incontro fu cordiale e senza nessun spirito di confronto.

PARTE 3°:LO SVILUPPO DEL TAIJIQUAN STILE CHEN (*STILE CHEN 陈氏太极拳, CHÈN SHÌ TÀIJÍQUÁN*)

Lo stile Pao Chui della famiglia Chen

La famiglia Chen assimilò le arti marziali che esercitava e creò una propria versione dello stile predominante nella propria pratica, il ***Pugno Cannone*** *(Pao Chui),* derivato dallo stile del Pugno Polverizzante di Shaolin. Lo stile ***Sung Tai Zhu Chang Chuan*** formò la gran parte di questo nuovo stile dei Chen, insieme ad elementi presi dal ***Pugno Rosso*** di Shaolin.

Il risultato fu la creazione di 5 esercizi di **Pao Chui** ed uno di **Duan Da** (pugno corto) e la canzone che li descriveva specificava che lo stile consisteva di 108 posture. C'è parecchia confusione attorno a questa canzone ma, ad una più attenta osservazione dei documenti, si vede che il vero nome era *"Descrizione completa del canone di boxe"* e lo si trova soltanto nel *Liang Yi Tang Ben*, cioè nel secondo manuale di boxe della famiglia Chen.

Già al tempo del primo manuale, il *Wen Xiu Tang Ben*, venne annotato il fatto che la seconda e la terza sequenza erano andate perdute. Il *Wen Xiu Tang Ben* non reca nessun riferimento ad un'arte chiamata Taijiquan o "13 posture" o 13 cose di tal genere. Questa è una prima indicazione sullo stato dell'arte della pratica marziale della famiglia Chen prima dell'avvento del Taijiquan stile Chen che conosciamo oggi.

La famiglia Chen divenne famosa, e lo fu per parecchie generazioni, per la sua Boxe Pao Chui (pugno cannone polverizzante) e si guadagnò il soprannome di "Pao Chui Chen Jia" in tutta la regione.

La semplificazione delle sequenze Chen

Ad un certo momento nella storia dello stile Chen Pao Chui venne introdotta una semplificazione che ridusse a due le sequenze di boxe. Non abbiamo trovato alcun elemento che ci indichi chi fu a farlo. Si riesce a risalire al massimo fino a Chen Chang Xing, il maestro di Yang Lu Chan. Neanche il libro che descrive la genealogia della famiglia Chen dice che fu lui ad effettuare tale semplificazione, riportando solo il suo soprannome "Signor Barra", dovuto al fatto che egli era sempre ben centrato e diritto, senza nessuna inclinazione, come un cartello indicatore fatto di duro legno.

Sappiamo per certo che al tempo di Chen Chang Xing due delle originali 5 sequenze erano già andate perdute, sicché le due sequenze finali furono certamente prese dalle ultime 3 rimaste. Se ci fu un'integrazione fra le 3 per arrivare a 2 o se un'altra sequenza andò perduta, portando il conteggio finale a 2, non ci è dato sapere.

Avvento della Boxe Interna nello stile Chen

Quando fu che lo stile Chen divenne uno stile di boxe interna, in contrapposizione al precedente stile di Boxe della famiglia, che era una forma esterna?

Gran parte della tradizione del Taijiquan riguarda la figura di **Jiang Fa** visto come la persona che fornì il primo impulso alla trasformazione dello Stile

Esterno del Pugno Cannone in uno stile più morbido, basato sulla cedevolezza. Molti hanno accreditato al suo impulso, esterno alla famiglia Chen, il motivo per cui la nuova arte venne chiamata Taijiquan, un nome che rifletteva un'origine Taoista e quindi lo classificava come uno Stile Interno di boxe. Tuttavia tale nome non era né ampiamente diffuso né riconosciuto all'interno della famiglia Chen, fino a quando Yang Lu Chan lo impiegò nel suo insegnamento a Beijing. Dai primi scritti noi sappiamo che lo stile era chiamato "13 posture" ed a quel tempo il nome Taijiquan era già in uso, come risulta dal *"Classico del Taijiquan"* di **Wang Tsung Yueh** e dai *"10 punti importanti"* di Chen Chang Xing (1).

(1) I "10 punti importanti" di Chen Chang Xing furono pubblicati per la prima volta, nel 1935, da ***Chen Ji Pu*** *noto anche come* ***Chen Zhao Pi.*** *Il libro di Chen Xin, che fu pubblicato prima del 1935, non riporta nulla riguardo questi 10 punti, né ve ne è traccia negli scritti della famiglia Yang o negli scritti comunemente accettati come "Classici del Taiji", sicché non c'è modo di accertarne l'autenticità.*

La distinzione tra **stile** (anche Boxe) **interno** e **stile esterno** venne elaborata per individuare i nuovi metodi di combattimento escogitati da Chang San Feng, un Taoista che risiedeva sui monti Wu Dang. Egli enfatizzava la superiorità del suo metodo sulle tecniche esterne, usando la calma ed un'appropriata cedevolezza, e benché tale tecnica sembrasse essere più debole di una esterna, pure la batteva facilmente.

La Boxe Interna passò attraverso varie generazioni con grandi maestri quali **Chang Sung Chi**, **Huang Zhen Nan**, **Huang Pai Jia**, **Gan Feng Chi** e **Wang Tsung Yueh**. La boxe interna del Wu Dang è ancora praticata lì dove è nata, quantunque si sia diversificata in molti stili differenti nel corso dei secoli. E' ancora presente nel canone della pratica uno stile detto "Taijiquan del Wu Dang". Anche se la sua forma mostra poche somiglianze con quelle moderne, tuttavia ha in comune con queste le stesse teorie fondanti.

Sappiamo che la famiglia Chen era famosa da molto tempo per il suo pugno Pao Chui, che era una forma Shaolin. Fu solo dopo Chen Chang Xing che lo stile praticato venne considerato uno stile interno ed in particolare dalla linea che parte da **Yang Lu Chan**, il fondatore dello stile Yang di Taijiquan.

Secondo quanto dice Chen Xin nel suo libro, Chen Chang Xing imparò parte del suo stile da **Jiang Fa**, ed ecco come descrive il loro primo incontro: Chen Chang Xing stava praticando la sua boxe quando passò di lì Jiang Fa che, vedendolo, scoppiò a ridere. Accorgendosi che Chang Xing lo stava osservando affrettò il passo per allontanarsi, ma questi lo raggiunse e, molto arrabbiato, lo sfidò a battersi con lui, poiché aveva irriso lo stile della sua famiglia. Chen lo afferrò per la spalla, da dietro, Jiang semplicemente girò il corpo e Chen fu proiettato lontano. Rendendosi conto della superiorità dell'arte di Jiang Fa Chen gli chiese di diventare il suo maestro. Jiang, che allora conduceva un negozio di Tofu a Xian - era di passaggio per Chenjiagou dopo essere stato nello Honan a visitare la propria madre - promise che sarebbe tornato di lì a tre anni per insegnargli la sua arte, cosa che fece puntualmente, insegnando il Taijiquan a Chen Chang Xing.

Chen Xin scrive anche che fu proprio a causa di ciò che la famiglia proibì a Chen Chang Xing di insegnare il Pao Chui. Questo spiega molto bene perché Chen Chang Xing insegnasse di notte nel retro del cortile di casa, dove Yang Lu Chan

lo scoprì e lo spiò per parecchio tempo, prima di essere accettato come suo allievo.

Chen Xin presentò a **Wu Tu Nan** (1884-1989), nel corso della visita che questi fece a Chenjiagou, un altro maestro di Taiji di nome **Du Yu Wan** (probabilmente è lui la fonte della "Canzone della Boxe" attribuita al maestro di Jiang Fa, un marzialista originario dello Shanxi –con tutta probabilità **Wang Tsung Yueh** – e che Chen Xin riporta sul retro del suo libro). Anche Du confermò a Wu Tu Nan che la sua arte derivava dagli insegnamenti di Jiang Fa, che era originario di Kaifeng, nello Honan, ed anche che la sua forma e quella praticata da Yang Lu Chan erano identiche, riportavano lo stesso nome delle posture (*ad esempio "Lan Que Wei"*) e la stessa sequenza.

Du gli disse che il suo Taiji non era lo stile di famiglia ma era stato portato da un maestro esterno. Lo stile, che caratterizzava la famiglia Chen, era già praticato da molto tempo quando Jiang Fa venne ad insegnare la sua arte a Chen Chang Xing. Egli poi mostrò a Wu la sua forma e questa era la stessa dello stile Yang praticato da Yang Lu Chan.

Secondo quanto riporta Chen Xin, Chen Chang Xing era molto rigido nella parte superiore del corpo, ragion per cui veniva chiamato "signor Vecchia Tavola *(anche signor Barra)*". Quando studiava sotto la guida di Jiang Fa questi gli faceva fare degli esercizi appositi per sciogliere tale postura rigida, prima di praticare la forma del Taiji. Gli altri marzialisti della famiglia Chen continuarono nella loro pratica del Pao Chui che li aveva resi famosi.

L'apporto di Jiang Fa, che faceva risalire il suo stile a Chan San Feng, cioè alla Boxe Interna del Wu Dang o ad uno stile derivato da questa, sembra rimarcare il cambiamento nella pratica della famiglia Chen da uno stile esterno ad uno con apporti interni.

I primi scritti disponibili sul Taijiquan indicano che l'arte consisteva in sole 13 posture, gli 8 cancelli e i 5 passi. Sappiamo che i primi erano 8 posture rappresentanti 8 diversi tipi di forza elastica interna (Jin). I 5 passi erano le 5 direzioni di applicazione di tali forze. Tali elementi furono con tutta probabilità incorporati nelle posture del Pao Chui, incluso il modo lento, rilassato, fluido e continuo di praticare la forma, che la faceva sembrare (ma solo apparentemente!) debole. Il risultato fu una forma lunga, che aveva tutte le caratteristiche della boxe interna ed assieme del Pao Chui, tramite il quale si veicolavano le teorie e la pratica dello stile interno. Questa è probabilmente l'arte che Chen Chang Xing trasmise ai suoi discepoli.

La Questione delle 13 Posture

La forma del Taijiquan era anche conosciuta come "le 13 posture", dal momento che tutte le tecniche presenti in essa derivavano dalle 13 di base. Questo è sempre stato lo standard presentato nei ***Classici del Taijiquan*** lasciati da **Wu Yu Xiang** e **Yang Lu Chan**.

Il *Wen Xiu Tang Ben* non fa menzione di una forma chiamata Taijiquan ed il successivo manuale della famiglia Chen, il *Liang Yi Tang Ben*, ne parla ma la chiama "le 13 sezioni". Nel suo libro Chen Xin parla di una forma detta *Xin Jià* (*新架 intelaiatura/metodo nuovo*) facente parte dello stile Chen di Taiji. Le note che

egli riporta sembrano piuttosto diverse dalle informazioni che aveva fornito a Wu Tu Nan.

Dobbiamo considerare che il libro di Chen Xin è uscito postumo. Egli aveva tre collaboratori, che si occuparono dell'edizione del libro dopo la sua morte: quanto del libro sia di sua mano e quanto sia invece frutto di successivi rimaneggiamenti non è dato sapere, in assenza di un manoscritto autografo; certamente l'edizione non fu una cosa semplice, visto che uscì quattro anni dopo la sua morte.

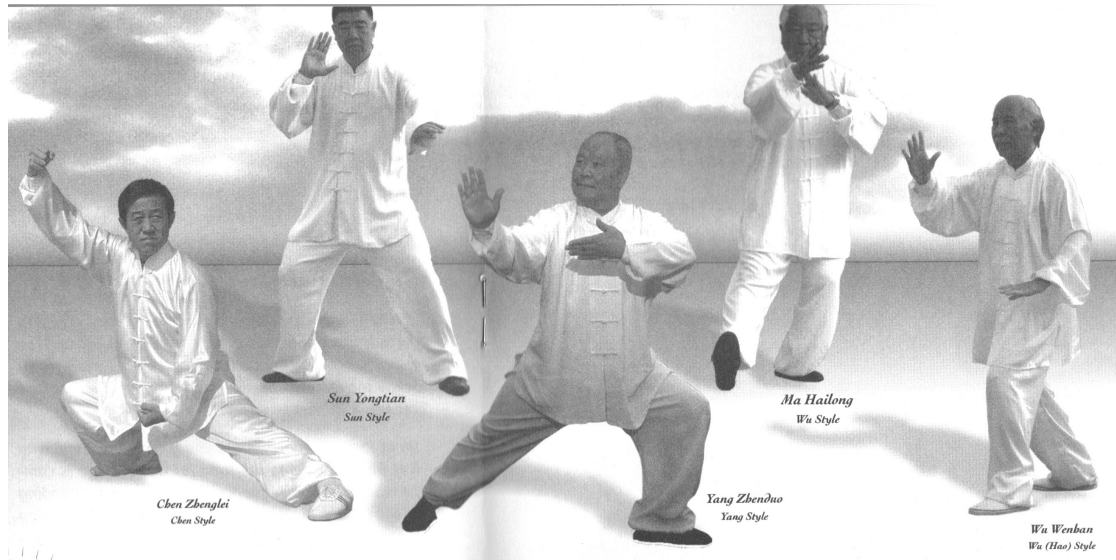
Gli stili collegati alla forma Yang di Taiji sono concordi nel classificare gli elementi di base dell'arte, rappresentata dalle 13 posture. I nomi sono ***Peng, Lü, Ji, An, Cai, Lie, Zhou, Kao, Gu, Pan, Jin, Tui e Ding.*** Queste sono le posture universalmente accettate e riprese dai Testi Classici. Nello *Liang Yi Tang Ben*, la forma è chiamata le "13 sezioni", una classificazione piuttosto diversa, che viene proposta nel libro di Chen Xin, nel quale l'intera forma è mostrata come consistente in 13 sezioni, ognuna con diverse sub-posture. Questa diversa classificazione è ignorata da **Tang Hao** e **Gu Liu Xin** nei loro scritti.

Le 13 posture attualmente consistono negli 8 cancelli e nei 5 movimenti. Le 8 posture di base sono riportate in modo leggermente diverso nei primi scritti della famiglia Chen. Il *Liang Yi Tang Ben* riporta le prime quattro come ***Peng, Ji, Lou, Na*** ed il libro di Chen Xin le indica come ***Peng, Lu, Ji, Na***. Il libro di **Chen Tze Ming** riporta la stessa "canzone di Boxe" di Chen Xin ma le prime quattro posture sono indicate come ***Peng, Shu, Ji, Na.*** La sequenza completa delle 8 posture nel libro di **Chen Tze Ming** risulta essere: ***Peng, Shu, Ji, Na, Tsai, Lieh, Chou, Kao.*** Ricordiamo *en passant* che il primo manuale dei Chen, il *Wen Xiu Tang Ben* non porta alcun riferimento ad un nuovo stile di boxe. E' solo nel più tardo *Liang Yi Tang Ben*, che il Taijiquan è menzionato e presentato nei suoi contenuti teorici e pratici.

Chen Taijiquan oggi

La "vecchia intelaiatura" *(lǎo jià **老架**)* dello stile Chen di Taiji fu divulgata in particolare da **Chen Fa Ke** (**陳發科** 1887-1957), nella prima metà del secolo scorso (*anche se Chen Fa Ke è noto per avere successivamente elaborato e diffuso la xin jià. La sequenza degli 83 movimenti (Xin Jia Yi Lu) fu elaborata a Beijing da Chen Fake a partire dalla Laojia di 72 movimenti. Chen Zhaokui, figlio minore di Chen Fake, fu quello che la strutturò definitivamente e contribuì maggiormente a diffonderla in tutta la Cina [NdT]).* La "nuova intelaiatura" *(xin jià)*, lo stile Zhao Bao, quello Hu Lei, mostrano tutti una forte somiglianza fra loro nel modo di eseguire le posture. Lo stile Yang, comunque, si diversifica ampiamente dalle forme di derivazione Chen. Dal momento che quest'ultimo fu lo stile insegnato da Yang Lu Chan al suo ritorno dal villaggio Chen, appare chiaro che ciò che gli venne insegnato era piuttosto diverso dallo standard dello stile Chen attuale.

In ogni caso, considerando gli sforzi profusi dall'attuale generazione di maestri, oggi sono ufficialmente riconosciuti 6 diversi stili di Taijiquan: ***Chen, Yang, Wu YuXiang*** *(oggi chiamato **Wu/Hao** [NdT]),* ***Wu JianQuan, Sun e Zhao Bao***. Lo stile ***Hu Lei*** sta attualmente crescendo in popolarità e può anch'esso diventare uno stile maggiore riconosciuto.

I più grandi maestri promotori dell'arte del Taijiquan oggi sono **Yang Zhenduo**, **Wu Wenhan, Qia Songmao, Sun Yongtian, Feng Zhichiang, Ma Hailong, Wang Xian, Liu Jishun**, **Chen Zhenlei** e **Chen Xiaowang** *(elenco completato a ns. cura con l'aggiunta dei maestri attualmente -2009- riconosciuti come capi scuola. [NdT])*. Il loro lavoro ha portato alla diffusione della pratica del Taijiquan in tutto il mondo e continua ad essere fonte d'ispirazione per tutti coloro che la esercitano.

PARTE 4: LO SVILUPPO DELLO STILE YANG DI TAIJIQUAN (*STILE YANG ,TRADIZIONALE: 楊氏太極拳, SEMPLIFICATO: 扬氏太极拳, PINYIN YÁNG SHÌ TÀIJÍQUÁN*)

Il Taijiquan divenne una rinomata arte marziale innanzitutto grazie alla capacità ed agli insegnamenti del fondatore dello stile Yang, **Yang Lu Chan** (***Yang FuKui****, conosciuto anche con il nome di* ***Yang Luchan, 楊福魁****; 1799 – 1872, [NdT]*). Fu soprattutto per merito degli sforzi compiuti dalle prime tre generazioni della famiglia Yang che il Taijiquan ottenne un così largo seguito nel mondo attuale. In tre delle cinque più importanti scuole di Taijiquan si trovano discendenti della famiglia Yang. Verso di loro, le comunità Taiji di oggi hanno un grosso debito di riconoscenza.

Yang Lu Chan, fondatore dello stile Yang di Taijiquan, apprese quest'arte da **Chen Chang Xing**, un maestro di arti marziali originario del villaggio di Chenjiagou, nella contea di Wen, nello Henan. Chen Chang Xing era molto abile nell'arte marziale della sua famiglia: il Pao Chui (*pugno a cannone*) ed era anche allievo di **Jiang Fa** il cui maestro era stato **Wang Tsung Yueh**. Si può far risalire quest'arte dalla mescolanza tra lo stile di questa famiglia ed il *Pugilato Interno* fondato da **Chang San Feng**, un Taoista residente sulla montagna Wu Dang, fondatore delle arti marziali Wu Dang, seconde in popolarità solo alla Scuola Shaolin.[2]

Yang Lu Chan 1799-1872

*[2] Si suppone che Chang San Feng (**Zhang San Feng**: 張三丰 oppure 張三峰, py: Zhāng Sānfēng) avesse studiato al tempio di Shaolin e fosse molto abile nelle arti marziali Shaolin. Più tardi si interessò al Taoismo e ne incorporò i principi e le tecniche di Dao Yin nella sua arte, utilizzando concetti molto diversi da quelli dello Shaolin. La sua arte era molto diversa e meno appariscente di quella della scuola Shaolin, ma poteva essere efficace anche contro di essa. Per distinguere questa sua nuova arte dalla scuola Shaolin e da altre scuole di arti marziali similari, la gente cominciò a chiamare l'arte di Chang San Feng "Boxe Interna", dato che si basava su tecniche non aggressive, su concetti di non-uso della forza, opposti alle tecniche aggressive e basate su un uso vigoroso delle membra che accomunano la maggior parte delle arti marziali, che vennero così chiamate "Boxe Esterna".*

Il maestro di Yang Lu Chan: Chen Chang Xing

Da un'intervista fatta dal maestro e storico di Taiji, **Wu Tu Nan**, a **Chen Xin** (1849-1929), famoso praticante e storico[3] di arti marziali della famiglia Chen, apprendiamo che Chen Chang Xing stava insegnando ai suoi studenti quando Jiang Fa passò nel villaggio, di ritorno da una visita a sua madre a Henan, diretto verso il suo negozio di *Tofu* a Shanxi. Vide come Chen Chang Xing si esercitava e non poté trattenersi dal ridere. Ma appena fu notato, corse via. Chen Chang Xing si risentì delle risate e lo inseguì fino ad afferrarlo per le spalle: Jiang semplicemente si girò e Chen venne sbattuto a terra. Rendendosi conto di aver incontrato un maestro di arti marziali superiore a lui,

Chen chiese a Jiang di accettarlo come allievo. Jiang disse che sarebbe tornato dopo tre anni per insegnare a Chen e così fece.

(3). *Chen Xin scrisse un libro sull'arte del Taiji Quan chiamato* ***`Chen Shi Tai Ch'i Chuan'*** *nel quale non cita questa storia, attribuendo invece la creazione del Taiji a Chen Pu, il patriarca della famiglia Chen. Dobbiamo pensare che, comunque, il suo libro venne pubblicato 4 anni dopo la sua morte (avvenuta nel 1929), dai suoi 3 collaboratori. Negli anni intercorsi tra la morte e la pubblicazione del libro è probabile che questi effettuarono degli interventi correttivi sul testo, sicché non è dato sapere qual è la parte originale e quale quella "corretta". Perciò fra il suo libro ed il materiale raccolto da Wu Tu Nan potrebbe non esserci una reale contraddizione.*

Poiché Chen Chang Xing aveva studiato con Jiang Fa, gli anziani del villaggio gli proibirono di insegnare l'arte di famiglia, il *Pao Chui*, resa famosa da parecchie generazioni, tanto da guadagnarsi il titolo di "*Pao Chui della famiglia Chen*". Questo spiega perché Chen Chang Xing tenesse lezioni di notte nel retro del cortile di casa sua.

Sembra quindi che l'arte marziale di Chen Chang Xing contenga elementi in parte dal Pao Chui e in parte dal *Pugilato Interno* di Wu Dang, il che darebbe credito a quanto sostiene il famoso storico di Taijiquan **Hsu Chen** che il Taijiquan che conosciamo oggi sia il Pao Chui della famiglia Chen ammorbidito da elementi introdotti da Jiang Fa(4). Dai primi manuali di arti marziali Chen è possibile intravedere tale influenza. Il primissimo manuale di arti marziali *Wen Xiu Tang Ben* non menziona nessuna forma chiamata "13 posture" o "Taijiquan". Il manuale più recente *Liang Yi Tang Ben* è il primo a menzionare quest'arte, ma la chiama, in aggiunta alle "13 posture", anche "le 13 sezioni".

(4) Un'analisi della vecchia forma Yang rivela posture simili alla boxe di ***Gan Feng Chi.*** *Gan era un esperto di stili interni di boxe. Posture come "Shou hui pi pa", "Shi zi shou", "shuang feng guan er" (incluso il colpo al viso con il ginocchio) e "bao hu gui shan", sono presenti in entrambe le forme. Queste posture sono assenti dallo stile Chen attuale ma sono invece presenti nello stile Zhao Bao. Anche questo stile, come la vecchia forma Yang, riporta all'insegnamento di Jang Fa.*

Come Yang Lu Chan apprese l'arte

Ci sono molte varianti della storia di come **Yang Lu Chan** imparò la sua arte da Chen Chang Xing. Tutte derivano dal semplice fatto che Yang Lu Chan viaggiò da Yongnian verso sud, al villaggio Chen, per arrivare infine a studiare con Chen Chang Xing. La versione più comunemente accettata è probabilmente anche quella più credibile.(5)

(5) Tale teoria fu pubblicata per la prima volta da ***Fu Zhong Wen*** (allievo per vent'anni di Yang Chen Fu, del quale trascrisse gli insegnamenti in un libro, pubblicato nel 1963, [NdT]) *il quale fece un'estesa ricerca su di essa. Finora è stata accettata dalla maggioranza degli esponenti di Taiji Yang (ma vedi nota successiva, per una versione più "storica" NdT).*

Sappiamo che Yang Lu Chan, figlio di un contadino, nacque povero nella Provincia di Hebei, Prefettura di Guangping, distretto di Yongnian. Amava le arti marziali e aveva studiato ***Shaolin Hung Quan(6)*** con un maestro locale costruendosi delle buone fondamenta di conoscenza delle arti marziali.

(6) Stile da non confondere con lo Shaolin Hung Gar del Sud, uno stile creato da Hung Xi Guan. Lo Shaolin Hung Quan è un'antica forma consistente in due routine, la piccola e la grande. Questo stile è ancora insegnato e praticato nel Tempio di Shaolin. A causa della stessa pronuncia, occorre non confonderlo con il Pugno Rosso di Shaolin (Hong Chuan), uno degli stili di boxe praticato al villaggio Chen e che, probabilmente, influenzò la forma Chen di Taijiquan.

Un giorno, mentre passava vicino a Tai He Tang di proprietà di Chen De Hu, un componente della famiglia Chen di Henan, fu testimone di uno scontro tra un commesso (anch'egli membro della famiglia Chen) e un cliente turbolento. Il cliente attaccò il commesso che lo atterrò facilmente, sbattendolo fuori dalla porta del negozio. Yang Lu Chan non aveva mai visto prima un'azione di questo tipo, così priva di sforzo, e chiese a Chen De Hu informazioni su questa arte marziale superiore.

Chen De Hu negò di conoscere profondamente quest'arte, ma si offrì di raccomandarlo a **Chen Chang Xing**, un grande maestro di arti marziali del villaggio Chen. La famiglia Chen era alquanto riservata circa la sua arte marziale, che a quel tempo veniva insegnata solo ai membri della famiglia. Chen De Hu scrisse allora una lettera di raccomandazione per Yang Lu Chan perché Yang fosse accettato come domestico al servizio della famiglia e potesse così impararne le arti marziali.

Yang si recò presso la famiglia e vi lavorò come domestico, guadagnandosi vitto e alloggio e studiando arti marziali con Chen Chang Xing. All'inizio, non appartenendo alla famiglia, non gli fu permesso di apprendere le arti marziali Chen e gli fu intimato di non recarsi nel cortile dietro la casa per qualsiasi motivo. Yang pensò che la richiesta fosse strana ma non ci pensò più di tanto; poi, in una notte calda e umida, non riuscendo a dormire, si alzò per fare una passeggiata cercando un po' di refrigerio. Camminando intorno alla casa, sentì degli strani rumori provenienti dal cortile posteriore. Non potendo recarsi in quella zona della casa, si mosse lungo il muro di cinta, trovando un piccolo buco nel muro, abbastanza grande però per sbirciare dentro e vedere ciò che accadeva.

Vide Chen Chang Xing che insegnava a un gruppo di studenti arti marziali e tecniche di respirazione. Molto emozionato, Yang osservò con attenzione e successivamente replicò da solo quanto visto, durante il suo tempo libero. La cosa andò avanti per un po' di tempo. In quanto servo di casa, Yang si univa spesso alla famiglia Chen e ne veniva considerato parte. Un giorno, alcuni allievi di Chen Chang Xing mentre si allenavano commisero degli errori e Yang li corresse non notando che Chen lo stava osservando. Chen fu sorpreso che Yang conoscesse la sua arte e gli chiese come l'avesse imparata. Da persona onesta quale era, Yang disse a Chen come avesse avuto modo di apprenderla. Allora Chen chiese a Yang di mostrargli tutto ciò che aveva appreso. Dopo la dimostrazione di Yang , Chen dichiarò che pur non avendo ricevuto un addestramento formale, Yang aveva appreso più dei suoi studenti ed acconsentì ad accoglierlo come suo allievo.

Dopo parecchi anni, Yang tornò a casa dove diversi 'Pugili' locali vollero provare le sue capacità, dal momento che aveva passato così tanto tempo al villaggio Chen. Con suo grande disappunto Yang fu sconfitto. Non si perse d'animo e tornò una seconda volta al villaggio Chen in cerca di ulteriore addestramento. Chen Chang Xing, vedendo la particolare dedizione di Yang, gli insegnò altre tecniche avanzate della sua arte. Dopo alcuni anni, Yang tornò a Yongnian, di nuovo i 'Pugili' locali vollero mettere alla prova le sue capacità. Questa volta, benché non fosse sconfitto, non vinse neppure facilmente. Intuendo che c'era ancora spazio per migliorare e che le sue abilità non erano ancora perfette, Yang tornò per la terza volta al villaggio Chen.

Chen Chang Xing fu così colpito dalla perseveranza di Yang che decise di non nascondergli più nulla e di insegnargli l'intera sua arte. Ma, prima di farlo, volle metterlo alla prova ancora una volta. Quando Yang arrivò per la lezione, Chen finse di dormire. Yang attese pazientemente fino a tardi che Chen si risvegliasse. Chen chiese al suo allievo di ritornare il giorno seguente, in quanto era troppo stanco per insegnare. Quando Yang arrivò il giorno seguente, Chen nuovamente fece finta di dormire e si ripeté la stessa scena del giorno prima. La farsa continuò per parecchi giorni, l'ultimo giorno Chen sembrava ancora addormentato ma questa volta la sua testa penzolava da un lato in posizione molto scomoda. Yang usò entrambe le mani per reggere la testa del suo maestro, in modo che egli potesse riposare comodamente e, dal momento che Chen dormì apparentemente per tutto il giorno, Yang tenne quella posizione molto scomoda fino al risveglio di Chen. Anche questa volta Chen gli chiese di tornare il giorno seguente. Il giorno dopo, quando Yang arrivò all'ora convenuta, uno sveglio e arzillo Chen Chang Xin lo accolse ed iniziò ad insegnargli tutta l'arte. Dopo tre anni, Chen disse a Yang che gli aveva insegnato tutto quanto vi era da imparare e che poteva tornare al suo paese e che non vi sarebbero più stati avversari capaci di batterlo.

*Esiste anche un'altra versione di come Yang Lu Chan andò a studiare l'arte presso la famiglia Chen. Nella versione storica pubblicata nel 1936 da **Hsu Chen** col nome di "**Tai Chi Chuan K'ao hsi lu**" ("Studio veritiero del Tai Chi Chuan"), emerge che Yang Lu Chan era servo di Chen Te Hu, ricco proprietario di una farmacia a Guangping, conosciuta con il nome T'ai Ho T'ang o Sala della Grande Armonia. Quest'ultimo chiese a un membro del suo clan, il Maestro Chen Chang Xing, di insegnare il "Pao Chui Chen Jia" (Pao Chui della famiglia Chen) a suo figlio, il quale fu inviato a Chenjiagou insieme al servo Yang Lu Chan. Dopo una decina di anni di servizio presso la famiglia Chen, Lu Chan fu notato dal Maestro Chen Chang Xing che, impressionato dalle sue abilità marziali, gli trasmise la sua arte. Sempre presso la famiglia Chen, Yang Luchan studiò con Jian Fa, depositario del sistema di Zhang San Feng; il quale era stato invitato, da Chen Chang Xing, a rimanere ad insegnare. In seguito Chen per cinquanta once d'argento comprò la libertà di Yang, permettendogli così di ritornare a Guangping.[NdT]*

Yang fece ritorno a Yongnian dove insegnò arti marziali per guadagnarsi da vivere. Le sue capacità erano così elevate, che nessuno riuscì a batterlo. La sua tecnica era così morbida e arrendevole che la gente la chiamava '**mien quan'** (*pugno di cotone*) o **'hua quan'** (*pugno neutralizzante*). In tutti i suoi incontri egli non ferì mai nessuno. Viaggiò anche molto, provando le sue capacità e facendo amicizia con molti 'Pugili'.

Anni dopo, quando Yang aveva ormai raggiunto la maturità, fu raccomandato per andare ad insegnare alla Corte Imperiale da uno dei suoi studenti, **Wu Yu Xiang** (che in seguito fondò la forma Wu Yu Xiang di Taijiquan). A Corte fu più volte sfidato ma mai sconfitto, guadagnandosi il titolo prestigioso di "Yang l'Invincibile". Fu istruttore di arti marziali del battaglione Shen Ji e della famiglia imperiale. Era così apprezzato da essere soprannominato '*Ba Yeh'* (otto signori) perché otto principi erano suoi allievi.

Yang Lu Chan ebbe tre figli, il maggiore, Yang Feng Hou (1835-1861), morì in giovane età. **Yang Ban Hou** (***Yang Yu***, *detto anche* ***Yang Banhou, 1837*** *–* ***1892***) e **Yang Jian Hou** (***Yang Jian***, *detto* ***Yang Chien Hou*** *tradizionale: 楊健侯, semplificato: 扬健侯)* ***1839 – 1917 [NdT])*** studiarono con questo padre illustre, maestro molto esigente. L'addestramento era così severo che Yang Ban Hou tentò di suicidarsi e Yang Jian Hou fuggì diverse volte, cercando di farsi monaco. Yang Ban Hou diventò un eccezionale maestro di arti marziali, secondo solo al

padre. Anche lui si guadagnò il titolo di "Yang l'Invincibile" per la sua grande abilità. Yang Jian Hou non era dotato come il fratello e all'inizio non raggiunse grandi livelli, ma in seguito, grazie a un duro lavoro, raggiunse i più alti livelli nell'arte del Taiji, mescolando morbidezza e durezza a un livello altissimo. Yang Lu Chan e i suoi due figli insegnarono alla Corte Imperiale, la loro forma era identica. Più tardi ci furono mutamenti nella forma e di questo parleremo in seguito.

Il Taijiquan acquisisce il suo nome

Quando Yang Lu Chan iniziò ad insegnare la sua arte a Yongnian, questa era conosciuta come 'Mien Quan' (*pugno di cotone*) o 'Hua Quan' (*pugno neutralizzante*), non si chiamava ancora Taijiquan. Mentre insegnava alla Corte Imperiale, Yang ebbe molti incontri, alcuni amichevoli altri no. Ma lui vinse invariabilmente, in modo così convincente e usando le sue tecniche morbide, tanto da guadagnarsi grande reputazione.

Molte persone che frequentavano la Corte Imperiale venivano a vedere i suoi combattimenti. A una di queste riunioni, in cui Yang aveva vinto contro parecchi avversari, di grande reputazione, era presente lo studioso Ong Tong He. Costui rimase così impressionato dal modo in cui Yang si muoveva ed eseguiva le sue tecniche, che sentì che i suoi movimenti e le sue tecniche erano l'espressione fisica dei principi del Taiji (la filosofia) e scrisse per lui un verso appropriato:

"Mani che sostengono il Taiji scuotono il mondo intero,
un petto che contiene l'abilità suprema sconfigge un gruppo di eroi"

Da quel momento la sua arte fu chiamata **Taijiquan** e Taijiquan si chiamarono gli stili che derivarono dal suo insegnamento e da tutto ciò che a lui si riferiva.

Combattimento o benessere

Molti hanno detto che Yang Lu Chan ammorbidì la forma per adattarla ai deboli membri della corte imperiale, rendendo l'arte più facile e meno efficace, mettendo così l'accento sugli aspetti salutistici perché le armi stavano rendendo obsolete le arti marziali. Non vi è prova, aldilà di dicerie, di questa congettura. Prima che Yang Lu Chan arrivasse alla Corte Imperiale, la sua boxe era già così morbida e neutralizzante da ottenere il nome di 'mien quan' (*pugno di cotone*). Abbiamo anche notizia di un incontro nel quale le capacità di Yang vennero messe in discussione poiché la sua forma appariva molto dolce, ma comunque egli vinse tale incontro(7)

(7) *La storia racconta che Yang fu invitato da un ricco signore di Beijing, di nome Chang, per dimostrare la sua arte. Yang Lu Chan era di costituzione minuta e non sembrava proprio un pugile, sicché quando Chang lo vede sottovaluta la sua abilità e gli fa servire un pasto modesto. Yang se ne accorge ma continua a mangiare giovialmente comportandosi come se fosse trattato onorevolmente. Più tardi Chang chiede a Yang se il suo Taiji, così morbido, poteva essere una valida arte di autodifesa. Dato che egli aveva invitato Yang per la sua reputazione di combattente, questa domanda era chiaramente una velata offesa. Yang risponde che c'erano solo tre tipi di persone che non poteva sconfiggere: uomini di ottone, di ferro e di legno. Chang chiama fuori la sua miglior guardia del corpo, di nome Liu, a provare l'abilità di Yang. Liu entra con fare aggressivo e subito attacca Yang che, semplicemente, lo lascia entrare per portarlo nel suo vuoto e scaraventarlo lungo tutto il cortile. Chang è molto impressionato e subito ordina di preparare un nuovo pranzo, molto sontuoso, per Yang, invitandolo a restare a lavorare presso di lui e offrendogli una grossa somma di denaro. Yang, conoscendo il carattere di Chang, cortesemente rifiutò* (episodio riportato anche da Jou Tsung Hwa "Il Tao del Tai-Chi Chuan" ed. Ubaldini, pag. 24. [NdT]*).*

Stando alla Corte Imperiale quale istruttore di arti marziali, era indispensabile che producesse studenti di alta qualità. Era letteralmente una questione di vita o di morte, dato che nascondere qualunque cosa dalla famiglia Reale veniva considerato alto tradimento. Questo fatto, invece di causare un ammorbidimento dell'arte di Yang, probabilmente aggiunse molto in termini di contenuti poiché gli permise di incontrare e confrontare capacità e competenze di altri bravi marzialisti che erano presenti presso la corte imperiale in quel tempo [(8)].

(8) C'è una storia interessante riguardo la qualità dell'insegnamento di Yang alla Corte Imperiale di Beijing. I principi Manciù (allora regnanti) erano spesso degli esperti in arti marziali. L'imperatore Chien Long era un grande marzialista. Tra gli studenti di Yang vi erano diversi principi. Un giorno uno di essi venne in visita al fratello per praticare assieme a lui ma, poiché non lo trovò, si mise a praticare con tre delle sue guardie del corpo, anch'esse allieve di Yang Lu Chan, battendole molto facilmente. Al ritorno del fratello lo apostrofò con ironia dicendo:"chi ti protegge, fratello? Le tue guardie tu o tu loro? Yang e le tre guardie vengono convocati dal principe per chiedere loro come mai la loro abilità (malgrado fossero degli eccellenti marzialisti, esperti in varie altre arti marziali già prima di servire a Corte) è così inferiore a quella del principe. Si scopre che i loro impegni sono così gravosi che rimane loro pochissimo tempo per allenarsi bene come invece faceva il principe. Preso atto di ciò il principe li libera da molti dei loro impegni e chiede a Yang di allenarli più duramente. Quelle tre guardie divennero poi i tre migliori allievi di Yang, ed uno di loro, Quan Yu, divenne il caposcuola dello stile Wu di Taiji Quan.

L'antica forma Yang

Questa è la forma insegnata da Yang Lu Chan quando incominciò a insegnare a Yongnian. E' anche la forma insegnata da Yang Ban Hou e Yang Jian Hou all'inizio. Questa forma esiste ancora oggi, come anche altre numerose vecchie forme che furono successivamente abbandonate perché non aggiungevano nulla al contenuto dell'arte, in quanto la loro essenza era stata incorporata nella sequenza più ampia. Queste altre sequenze sono i 13 Pao Chui Yang e la forma 'Teng Tui'(sollevamento delle gambe). La seconda potrebbe essere giunta a noi come Forma del Taiji della 'Boxe Lunga'.

Yang Lu Chang e i suoi figli insegnarono la "piccola intelaiatura" (*xiǎo jià*) alla Corte Imperiale e la "grande intelaiatura" (*dà jià*) altrove. La piccola intelaiatura non è una sequenza inferiore a quella grande ma ne è una variante per permettere di combattere e praticare ai membri della Corte Imperiale, costretti ad indossare abiti con maniche lunghe e molto ingombranti. Questa forma piccola è giunta a noi soprattutto attraverso **Quan Yu** [(9)], allievo di Yang Ban Hou, e da suo figlio **Wu Jian Quan**.

(9) *Quan Yu era allievo di Yang Lu Chan ma, poiché era sconveniente che persone non di sangue reale si allenassero assieme ai fratelli del principe -in molti casi persone di livello marziale superiore ai principi reali stessi-, durante l'insegnamento di Yang Lu Chan tutti i discepoli non di sangue reale si allenavano con Yang Ban Hou, figlio maggiore di Yang Lu Chan. In tal modo i principi avevano un maestro di una generazione avanti rispetto al loro staff.*

La vecchia forma Yang si chiamava anche " Sei sequenze" e "13 Posture". Sei sequenze perché la forma lunga era divisa in sei parti e veniva insegnata così fino a quando gli allievi raggiungevano un livello tale di competenza e abilità che riuscivano a legare tutte e sei le sequenze insieme e le praticavano senza soluzione di continuità. La vecchia forma Yang differisce solo in qualche dettaglio dalla standardizzata **forma Yang di Yang Chen Fu**. Bisogna notare che lo stesso Yang Chen Fu non standardizzò la forma, in realtà lui diffuse la forma così ampiamente che il suo modo di farla divenne lo standard universalmente accettato.

La Vecchia Forma Yang conserva le "esplosioni di energia" (*Fajin*) e i "calci in volo" (solo uno). Sappiamo che la sequenza della Vecchia Forma Yang e la standardizzata forma Yang sono quasi la stessa cosa. Nel vecchio manuale di **Wu Yu Xiang** è presente una sequenza molto simile.

E' interessante notare che in questo vecchio manuale viene usato il nome "*Afferrare la Coda del Passero (lan que wei)*". Questo dimostra che tale nome era usato in tempi antichi quando Yang Lu Chan aveva cominciato a insegnare a Yongnian. In un testo più recente, di **Li I Yu (1832-1892)** (nipote di Wu Yu Xiang), il nome di questa posizione viene indicato con "*Pigramente arrangiando le vesti (lan zha yi)*" [nome usato nella forma Chen], che indica una data posteriore all'incontro di **Wu Yu Xiang** con Chen Qing Ping (Wu Yu Xiang viaggiò in cerca di Chen Chang Xing ma alla fine restò nel villaggio Zhao Bao per imparare da Chen Qing Ping).

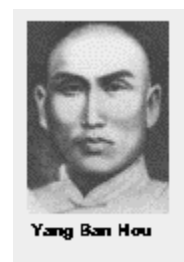
Notiamo inoltre che in questo antico manoscritto (1867) di Li I Yu, *"Breve Introduzione al Taijiquan "* l'autore scrive che il fondatore del Taijiquan fu Chang San Feng, ma in un manoscritto più recente (1881) sconfessa la sua affermazione precedente dicendo che il fondatore è sconosciuto. Tutto ciò potrebbe anche riflettere una certa confusione presente nei documenti posteriori alla morte di Wu Yu Xiang e Yang Lu Chan.

La Forma Yang più recente

Yang Ban Hou

In un periodo più tardo sia Yang Ban Hou (1837-1892) sia Yang Jian Hou (1839-1917) cambiarono leggermente le loro forme e nello stesso modo. Non sappiamo se sia stato Yang Lu Chan a iniziare questa leggera modifica, anche se potrebbe essere possibile. Alcune di queste modifiche furono: il cambiamento della posizione di "*Afferrare la Coda del Passero (lan que wei)*" e l'eliminazione di "*Girando il corpo con doppio sollevamento delle gambe (fan shen er qi jiao)*", sostituita con "*Deflettere, parare e colpire di pugno (shang bu ban lan chui)*" e "*Calcio destro spinto col tallone (yu deng tui)*" (10).

Yang Jian Hou

(10) *La "piccola forma (xiǎo jià)" di Yang Shao Hou, comunque, conserva questa vecchia sequenza di tecniche. Ciò conferma l'idea che la sua forma fosse quella insegnata da suo nonno, Yang Lu Chan.*

Versioni di questa forma sono arrivate a noi da **Wu Meng Xia**, della famiglia di Yang Ban Hou e da **Wang Yung Quan** che è discendente della famiglia di Yang Jian Hou. Yang Chen Fu stesso insegnò questa forma che mantiene le "Esplosioni di energia" (Fajin) prima di andare a Shanghai ad insegnare nelle scuole pubbliche.

La forma più recente di Yang Chen Fu

Chen Wei Ming

Yang Chen Fu venne invitato, nel 1925, dal suo studente **Chen Wei Ming** ad insegnare a Shanghai. *(Chen Zengze **陳曾則**, detto **Chen Weiming** semplificato: **陈微明**; tradizionale: **陳微明**; py: Chén Wēimíng; wg: Ch'en Wei-ming, 1881-1958, [NdT])* Fu lì che Yang Chen Fu incominciò ad insegnare nelle scuole pubbliche;

prima di allora aveva insegnato solo in scuole private.

Quando Yang Chen Fu *(**Yang Zhaoqing**, detto Yang Chen Fu, (wg) **Yang Ch'eng-fu**, o semplicemente "terzo figlio" della famiglia Yang: cinese tradizionale 楊澄甫, semplificato: 杨澄甫; 1883 – 1936, pinyin: Yáng Chéngfǔ [NdT])* cominciò a insegnare nelle scuole pubbliche iniziò dagli elementi essenziali di base. Eliminò le "Esplosioni di energia" *(fajin)* e le sostituì usando il 'qi' per rinforzare gli arti praticando lo Zhan Zhuang *(posizione del palo)*. Questa è una pratica di base che insegna a portare il 'qi' a rinforzare gli arti: solo dopo essere arrivati a questo livello si possono eseguire correttamente le "Esplosioni di energia". Ammorbidì inoltre la forma per accentuare il fluire, il radicamento e il rilassamento, elementi fondamentali di quest'arte. Solo dopo aver padroneggiato il fluire, il radicamento e il rilassamento è possibile mutare la velocità senza perdere le altre qualità acquisite. Questi mutamenti di velocità sono evidenti nella *"Boxe della Forma Lunga di Taiji"* di Yang Chen Fu e nella **forma breve** di **Yang Shao Hou** *(**Yang Shaohou** semplificato: 杨少侯; tradizionale: 楊少侯; pinyin: Yáng Shǎohóu 1862-1930, fratello maggiore di Yang Chen Fu [NdT]).*

Yang Chen Fu

Yang Chengfu, 1918

La forma di Yang Chen Fu più recente non mutò molto, se non per alcune variazioni di poco conto. Yang Chen Fu viaggiò intensamente per tutta la Cina per promuovere la sua arte. Il Taijiquan era già conosciuto a quel tempo come arte per il combattimento con grandi poteri curativi (11). La sua pratica permetteva anche ai vecchi e agli ammalati di migliorare in salute. Yang Chen Fu stesso non fu mai sconfitto e fu un grande marzialista, la sua reputazione e la sua bravura permisero alla sua arte di diffondersi in lungo e in largo per arrivare a quella che è oggi: la forma di Taijiquan più diffusa nel mondo.

(11) Pare che Tang Yan Kai, primo Ministro della Repubblica cinese, venisse curato da una seria malattia tramite il Taiji. Da quel momento il Taiji fu visto sempre come un'arte con un grande potere curativo.

La grande popolarità di questa forma e l'enorme seguito avuto l'hanno fatta diventare la forma standard del Taijiquan di stile Yang. Vi sono persone che ancora praticano la vecchia forma, ma quella di Yang Cheng Fu divenne il marchio di garanzia dello stile Yang di Taijiquan. Yang Chen Fu insegnò e promosse la sua arte come arte da combattimento. Non c'è quasi nessuna prova, se non congetture, che dimostri che egli l'abbia promossa soltanto come arte per il benessere fisico. Entrambi i suoi libri (12) si focalizzano su quest'arte come arte da combattimento e i suoi scritti parlano di pratica a scopo di combattimento. Praticando come arte da combattimento si hanno anche dei benefici per la salute, poiché i due aspetti sono inseparabili.

(12) Ci sono tre libri direttamente correlati a Yang Chen Fu. Il "Tai Ch'i Chuan Shu" (L'arte del Taijiquan), scritto da Chen Wei Ming su richiesta di Yang per registrare il suo insegnamento orale, pubblicato nel 1925. Il secondo "Tai Ch'i Chuan Shi Yung Fa" (Metodi ed applicazioni del Taijiquan) scritto da Chen Fu stesso, pubblicato nel 1931, ma presto ritirato a causa del suo pessimo stile. Il terzo "Tai Ch'i Chuan Ti Yung Quan Shu" (Tutti i principi e le applicazioni del Taijiquan) fu scritto da Cheng Man Ching (cosa confermata anche da Yang Zheng Ji, figlio di Yang Cheng Fu), basato sugli insegnamenti di Chen Fu, pubblicato nel 1934. Pare che Chen Fu abbia scritto anche

un secondo manuale per documentare la forma di spada, sciabola, alabarda ed altre armi, ma morì prima di completarlo. Tuttavia, si tratta solo di supposizioni, poiché non sappiamo nulla di tale libro, né se esiste il manoscritto.

La forma avanzata di Yang Chen Fu: *"Boxe della Forma Lunga di Taiji"*

Oltre alla **forma lunga/ampia** Yang Chen Fu insegnò anche una **forma avanzata** da praticare dopo aver raggiunto un alto livello di padronanza della forma lunga. Quando Chen Fu iniziò ad insegnare nelle scuole pubbliche la tolse dal suo programma di insegnamento, perché doveva essere praticata solo dopo aver imparato la forma ampia. Questa forma avanzata fu chiamata "**Boxe della Forma Lunga**". Consiste in 59 posizioni ed è molto più mobile della forma ampia e include anche le 'Esplosioni di energia' (fajin).

Molti concetti e pratiche marziali avanzate sono incorporate ed enfatizzate in questa forma. Poiché è relativamente corta se paragonata alla forma lunga/ampia, alcuni maestri hanno aggiunto posture addizionali fino a raggiungere le 150. Oggi questa forma è molto rara, solo pochissime persone la conoscono e la praticano. Il figlio maggiore di Yang Chen Fu, **Yang Shou Zhong**, *(wg. **Yang Shou-chung,** semplificato: **杨守中**; tradizionale: **楊守中**; pinyin: Yáng Shǒuzhōng, nome di nascita **Yang Zhenming** semplificato: **杨振铭**; tradizionale: **楊振銘**; pinyin: Yáng Zhènmíng, 1910-1985 [NdT])* la insegnò a Hong Kong dove viveva; le sue figlie e gli allievi avanzati continuano ad insegnare questa forma agli studenti più capaci.

La Forma Breve avanzata da combattimento di Yang Shao Hou

Yang Shao Hou *(**Yang Shaohou,** semplificato: **杨少侯**, tradizionale: **楊少侯**; pinyin: Yáng Shǎohóu, 1862-1930 [NdT])* fu invitato a Shanghai da **Chen Wei Ming** per insegnare alla sua Associazione **Zhi Rou**. Yang Shao Hou insegnò la forma lunga durante le lezioni pubbliche e la sua forma era identica a quella del fratello minore Yang Chen Fu.

Poi cominciò a insegnare privatamente la forma breve di **Wu Jian Quan** a casa degli allievi che avevano già imparato la forma lunga. Durante queste lezioni private insegnò una forma da combattimento che più tardi si sarebbe chiamata **Forma Breve di Yang Shao Hou**. In seguito insegnò esclusivamente questa forma breve.

Yang Shaohou 1862-1930

Yang Shao Hou era noto come abile combattente. Era sotto la tutela dello zio Yang Ban Hou ed aveva ereditato la bravura e il temperamento dello zio. Aveva inoltre studiato con il padre, Yang Jian Hou e probabilmente aveva ricevuto anche degli insegnamenti dal nonno Yang Lu Chan. Conosceva, tra le altre, le tecniche avanzate del Taiji quali: colpire punti vitali, immobilizzare, spaccare le ossa, dividere i tendini, controllare e bloccare i vasi sanguigni e attaccare dal punto di vista psicologico. Coloro che lo osservavano erano impressionati dalle sue abilità e anelavano di conquistarle, ma pochissimi erano in grado di sostenere il suo duro allenamento. Ecco perché i suoi allievi furono solo un piccolo manipolo.

La sua forma breve si chiamò "**forma d'uso**" e secondo **Wu Tu Nan,** che studiò con Yang Shao Hou, questa forma fu creata da Yang Lu Chan come distillazione

dell'essenza del Taijiquan. Contiene elementi sia della Vecchia Forma Yang sia della Forma Breve insegnate da Yang Lu Chan e da Yang Ban Hou. Consiste in 73 posizioni con più di 200 movimenti. La forma viene eseguita molto velocemente per arrivare a 2-3 minuti. Persino a questa velocità non si perdono i principi fondamentali dell'allineamento corretto, del radicamento, del rilassamento, della continuità del movimento, della calma e della coordinazione dei movimenti. Tutto questo si può ottenere solo dopo aver imparato a padroneggiare appieno la forma lunga ed i suoi principi.

Per aumentare la resistenza, rinforzare la muscolatura e raggiungere un corretto allineamento e radicamento, Yang Shao Hou spesso faceva praticare i suoi allievi sotto un tavolo alto, usato comunemente in cucina per la preparazione del cibo.

Il Taijiquan Yang al giorno d'oggi

La maggior parte degli stili di Taijiquan si sono sviluppati dal Taiji stile Yang, che continua ad essere il più praticato al mondo. É triste vedere come molti lo hanno diluito e svuotato del suo originario contenuto marziale. Wang Zhen Nan, un grande esperto di "Pugilato Interno", si è lamentato del fatto che il "Pugilato Interno" sta morendo in quanto non appare abbastanza forte e alcune delle persone che lo praticano vi stanno immettendo tecniche esterne per renderlo più credibile. Fortunatamente, il Taijiquan ha avuto grandi maestri che l'hanno reso credibile sia come arte marziale sia come arte per la salute.

Il Taijiquan di forma Yang non è cambiato molto da quando è stato fondato da Yang Lu Chan, solo piccoli cambiamenti sono stati introdotti. A chi lo pratica continua a portare benefici. La famiglia Yang continua a promuovere quest'arte con vigore e nuove generazioni di insegnanti vengono preparate per portare avanti questa gloriosa tradizione.

PARTE 5: LO SVILUPPO DELLO STILE WU YU XIANG DI TAIJIQUAN (STILE WU O WU/HAO. SEMP.: 武氏 O 武/郝氏; PINYIN: WǓSHÌ O WǓ/HǍOSHÌ)

Il fondatore di questa forma di Taijiquan fu Wu Yu Xiang (*wg: Wu Yu-hsiang 武禹襄 py: Wu Yuxiang, 1812–1880*), nativo della regione di Yung Nien, la stessa di Yang Lu Chan, fondatore dello stile Yang. Wu Yu Xiang ebbe due fratelli, più vecchi di lui, Wu Deng Qing (**武澄清**, 1800-1884) e Wu Ru Qing (**武汝清**). Entrambi i fratelli erano funzionari del governo Qing. Wu Deng Qing era il magistrato di Wu Yang, una regione della Provincia di Henan, e Wu Ru Qing era un segretario nel Dipartimento Penitenziario, sotto il fratello più anziano.

Wu Yu Xiang (1812-1880)

Tutti i tre fratelli erano molto interessati alle arti marziali, essendo stati iniziati a questa disciplina dal loro padre. La principale arte appresa era lo stile Shaolin Hung Quan, quindi potevano vantare una buona preparazione di base nelle arti marziali. Quando Yang Lu Chan iniziò ad insegnare Taijiquan nella regione di Yung Nien, i fratelli Wu andarono a guardarlo. Tutti e tre furono affascinati dalle abilità di Yang Lu Chan ed iniziarono a studiare sotto la sua supervisione. Wu Yu Xiang divenne anche il tutore dei figli di Yang Lu Chan, insegnando loro a leggere e scrivere [13].

[13]. C'è un aneddoto interessante riguardo a quest'attività. Pare che Yang Lu Chan una volta s'informasse sugli studi del suo secondo figlio, Yang Ban Hou. Wu Yu Xiang gli disse che Ban Hou non era molto bravo con gli studi ma era un eccellente allievo per le arti marziali. Al che Lu Chan chiese a Yu Xiang di lasciare che suo figlio si concentrasse di più sulle arti marziali.

In seguito, Wu Yu Xiang volle affinare le sue arti presso il maestro di Yang Lu Chan, Chen Chang Xing, ma invece finì come allievo di Chen Qing Ping al villaggio Zhao Bao. (vedi paragrafo seguente sul perché di tale scelta) Wu Yu Xiang aveva pochi allievi e la sua arte divenne popolare soprattutto attraverso gli sforzi della famiglia Hao, la quale imparò lo stile di Taijiquan di Wu Yu Xiang da suo nipote , Li I Yu. Infatti, a volte questo stile di Taijiquan è indicato come lo stile Hao. Li I Yu è uno dei primi e più importanti documentatori e raccoglitori di materiale sul Taiji, e le sue opere sono delle pietre miliari per lo studio sulle origini e lo sviluppo storico del Taijiquan. Oggi, il Taijiquan di Wu Yu Xiang è uno degli stili maggiormente praticati, anche se è relativamente sconosciuto in occidente.

Yang Lu Chan, maestro di Wu Yu Xiang

La famiglia di Wu Yu Xiang era proprietaria del fabbricato che ospitava la drogheria Tai He Tang gestita dalla famiglia Chen di Chen Jia Gou. Lì, molti anni prima, Yang Lu Chan era stato testimone di una scena, che l'aveva portato al villaggio Chen a studiare sotto la guida di Chen Chang Xing. Anche Yang Lu Chan insegnò arti marziali al Tai He Tang, dopo il suo ritorno dal villaggio Chen, dove era stato impegnato per molti anni nello studio di questa disciplina.

I fratelli Wu, vedendo le notevoli abilità di Yang, studiarono sotto la sua guida ed impararono ciò che oggi è conosciuto come il vecchio stile Yang di Taijiquan (vedere il paragrafo sulla forma iniziale di Wu Yu Xiang). I fratelli Wu studiarono anche le tecniche di Sciabola e Bastone Lungo/Lancia sotto la guida di Yang Lu Chan.(14)

(14) È interessante la storia su come si arrivò all'uso di quest'arma. Yang Lu Chan era famoso per la sua abilità con la lancia, così come lo era suo figlio maggiore, Yang Feng Hou (1835-1861). Feng Hou era di buon carattere mentre invece suo fratello minore, Ban Hou, era bellicoso e sempre pronto a combattere. La madre, che temeva che il figlio piccolo potesse ferire seriamente qualcuno durante gli allenamenti o l'insegnamento, rimosse la punta della lancia. Il Bastone Lungo divenne così la forma di lancia della famiglia Yang.

Per migliorare le sue competenze, Wu Yu Xiang, nel 1852, decise di recarsi al villaggio Chen, per cercare Chen Chang Xing, maestro di Yang Lu Chan. Strada facendo, pernottò in una locanda del villaggio Zhao Bao (*distante pochi chilometri da Chen Jia Gou, NdT*). Lì parlò col locandiere menzionando il suo desiderio di recarsi al villaggio Chen per migliorare le sue abilità. Il locandiere, interessato ai soldi di Wu, cercò di trattenerlo al villaggio Zhao Bao, raccontandogli che Chen Chang Xing era vecchio e malato (e realmente egli morì l'anno successivo) e non insegnava più, ma che un membro della famiglia Chen, bravo e competente, insegnava arti marziali nel villaggio Zhao Bao. Il maestro era Chen Qing Ping in persona.

Chen Qing Ping, l'altro maestro di Wu Yu Xiang

Chen Qing Ping (1795-1868)

Chen Qing Ping è annotato nel *Manuale della Famiglia Chen* di Chen Xin, come allievo di Chen Yu Ben, che creò il Nuovo Stile Chen di Taiji. Lo stile insegnato da Chen Qing Ping era anche conosciuto come ***Gao Jia*** o Forma Alta. Dagli archivi del villaggio Zhao Bao risulta che Chen Qing Ping è stato allievo di Zhang Yan, la cui arte deriva da Jiang Fa. Quindi, se Chen Qing Ping abbia o no fondato lo stile Zhao Bao di Taijiquan è ancora in discussione con la famiglia Chen, la quale sostiene che egli lo fondò, mentre gli studiosi locali di Zhao Bao sostengono il contrario. Le posture della forma del villaggio Zhao Bao assomigliano alla forma Chen di Taiji, ma il modo in cui vengono eseguite ha il sapore di altre discendenze Taiji.

Sulla base delle informazioni del locandiere riguardo la salute di Chen Chang Xing e le abilità di Chen Qing Ping, Wu Yu Xiang avvicinò Chen Qing Ping e studiò sotto la sua guida per quaranta giorni, ottenendo una nuova consapevolezza dell'arte. Al suo ritorno egli modificò la sua forma per includere tecniche che aveva appreso dal suo secondo maestro, permeando il tutto con le idee ed i principi trovati nel *Classico di Taijiquan* redatto da Wang Tsung Yueh, che suo fratello trovò in una drogheria. (Vedi sezione più avanti relativa alla forma antica di Wu Yu Xiang)

Wu Yu Xiang e i Testi Classici di Taijiquan

Deng Qing, fratello di Wu Yu Xiang, scoprì il *Classico di Taijiquan* di Wang Tsung Yueh (py: **Wang Zongyue 王宗岳**) in una drogheria (*anche riportato come: negozio del sale*) della provincia che governava. Possiamo supporre che i suoi sottoposti, sapendo del suo amore per il Taijiquan, si affrettassero a portargli il manoscritto appena scoperto.

Wu Deng Qing inviò una copia del testo a Wu Yu Xiang, che lo trovò interessante e scrisse diverse tesine sul lavoro di Wang Tsung Yueh, per i suoi studenti. In totale, vi sono tre opere attribuite a Wang Tsung Yueh, il *Classico del Taijiquan*, le *13 Posture* e il *Discorso sul Taijiquan*.

Occorre notare che alcune persone suggeriscono che fu Wu Yu Xiang l'autore dei lavori attribuiti a Wang Tsung Yueh. Comunque, l'autore rende noto che, il *Discorso sul Taijiquan* ha un testo quasi identico alla canzone prodotta da **Du Yu Wan** e da lui scritta sul retro del libro di Chen Xin, dove, peraltro, la stessa canzone è attribuita a Wang Tsung Yueh. L'autore annota anche che Wu Yu Xiang non esitò ad evidenziare il suo nome sui lavori che scrisse, principalmente, nella **Canzone sull'uso delle Tredici Posture** (Shi San Shih Xing Gong Ke Jue) e **Parole Importanti Sul Colpire con le Mani** (Da Shou Yao Yan). Questi lavori di Yu Xiang, assieme ad altri scritti di Wang Tsung Yueh, comprese le annotazioni sulle sue forme originali e successive, furono trascritti in diversi manuali manoscritti da Li I Yu, nipote di Wu Yu Xiang. In conclusione, l'autore ritiene questi elementi come una prova decisamente convincente del fatto che Wu Yu Xiang abbia avuto accesso all'opera originale di Wang Tsung Yueh.

Il Contributo degli studi di Li I Yu

Li I Yu (Li I-yü **李亦畬,** 1832-1892) imparò l'arte del Taijiquan da suo zio Wu Yu Xiang, e fu uno dei più grandi studiosi su quest'arte: ricercatore, conservatore e autore di numerosi scritti. Egli lasciò diverse opere manoscritte, incluso i "*Tre antichi manuali della regione di Yung Nien*".

Oltre a registrare i classici di Wang Tsung Yueh e di suo zio Wu Yu Xiang, Li scrisse anche delle opere importanti su quest'arte. Queste furono incluse nel suo manuale.

Il compendio di Li I Yu, formato dalle canzoni e dagli scritti canonici, è alla base dei testi classici del Taijiquan. Questi scritti classici descrivono i principi e le applicazioni del Taijiquan.

Hao Weizhen (1842-1920)

Li I Yu trasmise l'arte a **Hao Wei Chen** (Hao Weizhen **郝為真**, 1842-1920) e la famiglia Hao continua a tutt'oggi a diffonderla. I discendenti di Li e di Wu Yu Xiang sono ancora vivi oggi e continuano a praticare questa forma di Taijiquan.

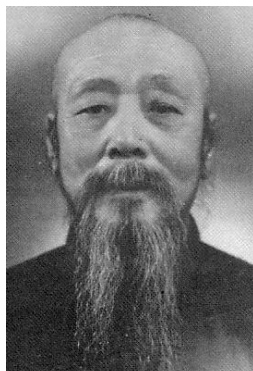
La Forma Originaria di Wu Yu Xiang

Dai manuali di Li I Yu, ricaviamo la forma originale praticata da Wu Yu Xiang. E' quasi identica all'antica forma Yang e mantiene i nomi caratteristici delle posture, tipo *Lan Que Wei (Afferra la Coda del Passero)*. Questo indica che Yang Lu Chan insegnava non l'antico stile Chen, ma il suo stile, che attribuiva a Chen Chang Xing.

Ne deduciamo quindi che Wu Yu Xiang avrebbe cominciato a studiare con Yang Lu Chan nel 1849, dato che Yang partì per il villaggio Chen all'età di 10 anni e spese 30 anni a studiare con Chen Chang Xing. Sappiamo anche che Wu Yu Xiang si allenò con Chen Qing Ping per 40 giorni nel 1852, lo stesso anno in cui ottenne una copia degli scritti di Wang Tsung Yueh. Dato che Li I Yu iniziò a studiare con Wu Yu Xiang nel 1853, possiamo concludere che la forma iniziale annotata da Li I Yu era essenzialmente la vecchia forma Yang, con cui Wu era molto familiare. Solo più tardi Wu Yu Xiang modificò la sua forma in una sequenza con movimenti più piccoli (*piccola intelaiatura, xiao jia*) che appare descritta in un più tardo manuale di Li I Yu.

Yang Ban Hou

Yang Ban Hou visse dal 1837 al 1892, il che indicherebbe che già da adolescente era un esperto praticante di Taijiquan quando Wu Yu Xiang andò a studiare sotto la guida di Chen Qing Ping. Sappiamo da numerose fonti quali **Zhao Bin** e **Gu Liu Xin**, che Wu Yu Xiang fu il tutore di Ban Hou quando egli studiava con Yang Lu Chan. Non sappiamo, invece, se egli continuò ad essere il tutore di Ban Hou dopo che si allenò con Chen Qing Ping.

Alcuni affermano che la Piccola Forma Yang, praticata da Yang Ban Hou, Yang Lu Chan, Wu Jian Quan, sarebbe stata influenzata da quella di Wu Yu Xiang, ma questa la dobbiamo considerare una semplice congettura. La Piccola Forma Yang, lasciataci da **Wu Jian Quan**, ha scarsa somiglianza con la Piccola Forma di Wu Yu Xiang. La ragione principale per la creazione della Piccola Forma di Jian Quan era dovuta all'abbigliamento della Corte Imperiale che impediva i movimenti. Notiamo che il modello di allenamento di Yang Ban Hou, insegnato ancora oggi in Yung Nien, includeva allenamenti a tre altezze e con quattro ampiezze diverse, una delle quali è la Piccola Forma. La forma in sé non cambiò, ma cambiò il modo di eseguirla. Conseguentemente, facciamo riferimento alla forma di Yang Ban Hou e a quella di suo fratello e suo padre (avendo insegnato insieme, si presume che la loro forma fosse abbastanza simile) come l'antica forma Yang. E' improbabile che la Piccola Forma di Wu Yu Xiang abbia influenzato la forma di Yang Ban Hou mentre questi studiava sotto la guida del padre.

Wu Jianquan (1870 - 1942)

Forma Finale di Wu Yu Xiang

Wu Yu Xiang modificò la sua forma per incorporare le informazioni di entrambi i suoi maestri e le opere classiche del Taijiquan. La sua forma modificata differisce

da quella dei suoi maestri essendo caratterizzata da posture compatte, rotonde, precise e di alto profilo. La struttura base della forma era costituita dalla sequenza Yang, con un nuovo nome per la postura "Afferra La Coda del Passero" che diventa "Accomodare pigramente la Veste", apportata dopo la morte di Wu. Le posture medesime, furono modificate.

I "*Tredici Metodi D'uso Del Tronco*", sono determinanti per lo sviluppo della potenza nel Taijiquan di Wu Yu Xiang, e vi è enfasi nell'alzarsi, cadere, aprire e chiudere. I movimenti della forma sono semplici e circolari, dove ciascun movimento esprime vari aspetti delle 8 posture di base del Taijiquan (péng, lü, jǐ, àn, cái, liè, zhǒu, kào).

Wu Yu Xiang insegnò a pochi allievi, e uno solo si rivelò eccezionale, suo nipote Li I Yu. Li I Yu non insegnò diffusamente, ma solo a pochi allievi, in particolare a Hao Wei Zhen, anch'egli nativo della regione di Yung Nien.

Hao Wei Zhen e i suoi discendenti fecero il massimo per promuovere il Taijiquan di Wu Yu Xiang, rendendolo uno dei maggiori stili odierni. Hao insegnò a suo figlio Hao Yue Ru, il quale a sua volta insegnò a suo figlio Hao Shao Ru, *(attuale caposcuola)*. La forma non era mai stata illustrata fino a quando non venne pubblicato il libro di **Hao Shao Ru** (Hao Shaoru, **郝少如**) che rimane a tutt'oggi il testo standard per questo stile di Taijiquan.

Hao Shaoru

Le Modifiche di Hao Yue Ru

La forma di Wu Yu Xiang mantenne originariamente gli energici colpi di piede e i calci volanti, compresi i movimenti veloci intercalati a quelli lenti, caratteristiche presenti nella vecchia forma Yang.

Hao Yue Ru ereditò la sua arte dal padre Hao Wei Zhen che a sua volta la imparò da Li I Yu. Hao Yue Ru era un insegnante professionista di arti marziali e per diffondere l'arte a persone di tutte le età insegnò la forma priva dei salti e delle esplosioni di potenza (*fa jin*) per permettere agli allievi di afferrare più facilmente i concetti base, specie quando l'insegnamento era rivolto ad una classe numerosa. I movimenti lenti costituivano il metodo base di allenamento, e successivamente Hao usava una forma veloce, che comunque manteneva gli elementi originali.

Questa è la forma largamente praticata oggi. Alcuni hanno definito questa forma "Taijiquan stile Hao" per differenziarla dall'altra forma Wu Yu Xiang che mantiene le vecchie caratteristiche in entrambe le sequenze, forma normale e forma veloce.

Il Taiji di Wu Yu Xiang produce il Taiji stile Sun

Quando Hao Wei Zhen visitò Beijing, si ammalò. Sun Lu Tang lo venne a sapere e si recò da lui. Sun Lu Tang, già maestro provetto nello Hsing-I e nel Pa Kua, aveva sentito delle prodezze di Hao, ma ignorava il tipo di boxe che praticava. Sun accudì Hao fino a quando questi si riprese dalla sua malattia.

Sun Lutang (1860 - 1933)

Commosso e grato (*Hao e Sun non si erano mai conosciuti prima, quindi il comportamento di Sun verso Hao fu di tipo quasi filiale, NdT*), Hao insegnò a Sun Lu Tang il suo Taijiquan. Successivamente Sun Lu Tang incorporò elementi dello Hsing-I e del Pa Kua nel suo Taijiquan e sviluppò una nuova versione che più avanti definì come lo stile Sun di Taijiquan. Egli ritenne il Taijiquan come lo stile che meglio lo soddisfaceva e negli ultimi anni della sua vita non insegnò altro (maggiori informazioni nel capitolo sul Taijiquan stile Sun).

Il Taijiquan di Wu Yu Xiang oggi

Lo stile di Wu Yu Xiang è uno dei cinque stili principali di Taijiquan, ma è ancora relativamente sconosciuto e raramente praticato al di fuori della Cina. La forma maggiormente popolare di questo stile è quella promossa dalla famiglia Hao. La sua popolarità è in crescita, man mano che la Cina si apre al mondo sempre più gente impara questo stile di Taijiquan.

Con le sue posture erette, lo stile è gradito a coloro che ritengono le posture basse penalizzanti sulle ginocchia. Come gli altri stili di Taijiquan, esso contribuisce a diffondere salute e tecniche di difesa personale a coloro che lo praticano.

PARTE 6°: LO SVILUPPO DELLO STILE WU JIAN QUAN DI TAIJIQUAN (*TRADIZIONALE: 吳氏太極拳, SEMPLIFICATO:* 吴*氏太极拳, PINYIN WÚ SHÌ TÀIJÍQUÁN)*

Lo stile Wu Jian Quan è secondo in popolarità solo allo stile Yang. Esso è, di fatto, l'esempio tipico della "piccola Intelaiatura" *(xiao jia)*per lo stile Yang, che fu elaborato ed insegnato da Yang Luchan, il fondatore dello stile, agli studenti della Corte Imperiale.

Il fondatore dello stile Wu Jian Quan di Taiji fu il padre di Jian Quan, Quan Yu .*(**Wu Ch'uan-yu** o **Wu Quanyou** (semplificato: 吴全佑; tradizionale: 吳全佑; pinyin: Wú Quányòu,1834-1902).* Quan Yu era uno dei migliori studenti di Yang Luchan e si dice avesse raggiunto un altissimo livello in tecniche di "liberazione". Egli lavorava come guardia del corpo alla Corte Imperiale, ed era di origini mancesi. Wu Jian Quan *(wg: **Wu Chien-ch'uan**: **吳鑑泉**; pinyin: Wú Jiànquán), 1870-1942)* fu molto attivo nella diffusione dello stile del padre, stile che finì per prendere il suo nome. Per merito dei suoi sforzi, molte persone giunsero ad apprendere questo stile e la forma da lui insegnata divenne presto persone giunsero ad apprendere questo stile e la forma da lui insegnata divenne presto lo standard accettato per questo stile.

Wu Jian Quan (1870-1942)

La piccola intelaiatura dello stile Yang di Quan Yu

Quando Yang Luchan iniziò ad insegnare alla Corte Imperiale, grazie alla presentazione fattagli dal fratello di Wu Yuxiang, trovò una situazione che gli impose di modificare la forma che insegnava normalmente. L'abito di corte, che consisteva in una lunga tunica con larghe maniche, rendeva difficoltosi i movimenti di chi lo portava; questo fattore doveva essere tenuto presente, perché l'arte che si voleva usare per combattere risultasse efficace.

Il risultato fu la creazione della "piccola intelaiatura" di stile Yang; una variante della vecchia forma Yang, elaborata per tener conto di questi fattori. La forma era "piccola" nei movimenti e le sue posture consentivano di combattere anche con gli abiti prescritti per stare a Corte. La Piccola Forma Yang *(Yang shi xiao jia)* ci venne trasmessa anche da **Gong Tian Ren**, un altro degli studenti di Yang Luchan alla Corte Imperiale; la sua forma era sostanzialmente identica alla prima sequenza dello stile Wu Jian Quan

La differenza tra la "Piccola Forma Yang" e la "Vecchia Forma Yang" *(Yang shi lao jia),* che Yang Luchan insegnava prima di recarsi a Corte, portò al fraintendimento che egli avesse "annacquato" la forma destinata ai Mancesi della Corte Imperiale e continuasse ad insegnare una forma segreta, destinata agli Han della sua famiglia ed agli studenti più stretti.(15) Ma non era certo

questo il caso, la sua famiglia, che conosceva la Piccola Forma, la insegnava assieme alla Vecchia Forma, come ad esempio a Wang Lan Ting, membro della famiglia imperiale, che praticava con lui già da tempo. A parte le modifiche nelle posture, introdotte per tenere conto degli abiti più impaccianti portati dai membri della Corte, l'arte rimase essenzialmente la stessa.

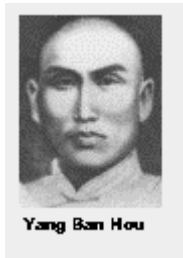
*(15) Secondo quanto riporta **Mah Yueh Liang**, Wu Quan Yu fece una sintesi della Vecchia Forma Yang (lao jia) e della Piccola Forma Yang (xiao jia) creando una nuova forma. La Piccola Forma Yang praticata da **Gong Tian Ren**, che era uno studente di Yang Lu Chan/Yang Ban Hou, è quasi identica, sicché probabilmente non andò così. Comunque, è del tutto possibile che Wu Quan Yu conoscesse entrambe le forme (lao jia e xiao jia).*

Le tre scuole maggiori derivate da Wu Quan Yu

Quan Yu insegnò la sua arte a molti allievi e ne discesero tre diverse correnti, giunte sino a noi. **Wang Mao Zhai** (1862-1940), che insegnò al famoso maestro di stile Wu, **Yang Yu Ting** (1887-1982), **Chang Yun Ting** (1860-1918) e suo figlio **Wu Jian Quan**.

Da queste tre correnti provengono i moderni maestri di stile Wu Jian Quan di Taiji, come **Mah Yueh Liang, Wu Ying Hua, Wu Kong Yi, Wu Kong Zhao, Eddie Wu, Wang Pei Sheng, Ma You Qing, Chang Yun Jia** e molti altri, che portarono avanti il compito di promuovere lo stile.

Wu Quan Yu è indicato come allievo di **Yang Ban Hou** ed in effetti egli studiò sotto Ban Hou *(figlio maggiore di Yang Lu Chan, [NdT])* che assisteva il padre nell'insegnamento. Ma egli fu soprattutto allievo di Yang Lu Chan. Occorre comprendere l'importanza del rango alla Corte imperiale: Yang Lu Chan non istruiva solo soldati o membri della guardia del corpo dell'Imperatore ma insegnava anche ad esponenti della famiglia reale, ai principi stessi; non sarebbe stato conveniente mischiare nella pratica persone di sangue reale con comuni mortali *(sic)* alcuni dei quali erano allievi anziani nella pratica, *(e quindi superiori, secondo la tradizione marziale, ai principi stessi, [NdT])* Così gli allievi non di sangue reale riconoscevano Yang Ban Hou come loro maestro, restando formalmente indietro di una generazione, in termini di discendenza marziale, rispetto ai principi reali.

Yang Ban Hou

Quando Yang Lu Chan lasciò la Corte Imperiale, per ritirarsi a causa dell'età avanzata[16] anche Wu Quan Yu lasciò la corte e restò a Pechino, insegnando la sua arte a molti studenti. Raggiunse una grande reputazione come combattente e creò molti bravi studenti.

(16) Un'altra ragione supposta per il ritiro di Yang Lu Chan fu la morte improvvisa di uno dei suoi studenti favoriti, dovuta al vaiolo. Yang rimase affranto da ciò e chiese di ritirarsi dal servizio presso la Corte Imperiale, ritornando a Yung Nien.

La famiglia assume il nome Wu

Con la caduta della dinastia mancese Qing, Quan Yu adottò Wu, un nome Han, per la sua famiglia: per questo motivo egli viene citato sia semplicemente come Quan Yu sia come Wu Quan Yu. I mancesi non erano ben visti dalla popolazione Han *(che rappresenta oggi il 92% dell'intera popolazione cinese, [NdT])* poiché erano gli stranieri che avevano conquistato il regno degli Han, retti allora dalla dinastia

Ming. La mossa d'integrarsi con gli Han era cruciale in quel periodo, quando l'odio contro gli stranieri era una realtà ben presente nella società cinese.

Lo stile non fu insegnato pubblicamente finché Xu Yu Sheng, un allievo di Yang Jian Hou *(secondo figlio di Yang Luchan, [NdT])*, non stabilì la sua associazione a Pechino, invitando Wu Jian Quan ad insegnare lì. Quan Yu aveva iniziato ad insegnare a suo figlio sin da piccolo e Jian Quan crebbe diventando un esperto marzialista, abile non solo nel Taijiquan.

Il gran maestro dello Stile Wu Jian Quan

Wu Jian Quan era nato in una famiglia di marzialisti. Suo padre si guadagnava da vivere come guardia del corpo alla Corte Imperiale. Ciò significa che suo padre era un marzialista di professione, la cui abilità era la sua ragione di vita. Sicché l'arte marziale era proprio "il business di famiglia". Suo padre si era allenato sotto il grande Yang Luchan, fondatore dello stile Yang di Taiji, ed anche sotto Yang Ban Hou, il figlio maggiore di Yang Luchan. La forma praticata da Quan Yu era la "piccola forma Yang" *(Yang shi xiao jia)* e poiché a quel tempo non si erano ancora compiute le divisioni fra i maggiori stili, l'arte praticata era semplicemente conosciuta come la piccola Forma di Yang Luchan.

Wu Jian Quan raggiunse una grande abilità nel Taiji ed era anche un ottimo arciere e cavaliere. Praticava con i membri della famiglia Yang e mantenne con loro un rapporto molto stretto. Lui e Yang Chen Fu praticavano *Tui Shou* assieme e Wu Jian Quan aveva l'abitudine di chiamarlo "terzo zio" poiché, nel lignaggio del Taiji, Yang Chen Fu era avanti di una generazione rispetto a lui. Infatti, finché lo stile di Wu Jian Quan non fu considerato come uno stile indipendente, non vi era differenziazione tra le due famiglie. Questa stretta vicinanza ed indifferenziazione fra i due grandi stili di Taiji si può vedere anche nel fatto che Wu Jian Quan non ebbe alcun problema a mandare suo figlio, **Wu Kong Yi**, a studiare sotto Yang Shao Hou.

La trasmissione di Wu Jian Quan diventa uno stile Indipendente

C'è una storia assai interessante su come la *Yang xiao jia* praticata dalla famiglia Wu divenne uno stile a sé stante. La relazione tra le due famiglie era molto stretta e non v'era alcuna intenzione, in entrambe, di formare uno stile separato di Taijiquan. La distinzione avvenne quando Wu Jian Quan, Yang Chen Fu e Yang Shao Hou *(1862-1930, fratello maggiore di Yang Chen Fu [NdT])*, si trovarono tutti insieme ad insegnare all'Associazione **Zhi Rou** di **Chen Wei Ming**, a Shanghai.

Il segretario generale dell'Associazione, un funzionario governativo, era Chu Ming Yi. Questi aveva inizialmente studiato sotto Yang Chen Fu. Durante una dimostrazione di Tui Shou che egli fece assieme a Chen Fu, si aspettava che questi lo assecondasse nell'esecuzione, per riguardo alla sua posizione di Segretario Generale dell'Associazione, consentendogli di apparire abile quanto lui. Yang, tuttavia, considerava le persone per la loro abilità e non per il loro status sociale, sicché lo spinse, ripetutamente, a grande distanza.

Considerandosi insultato per questo incidente, decise di passare a studiare sotto Wu Jian Quan. Per tale ragione, promosse con grande vigore Wu Jian Quan ed il

suo Taiji, mentre si dimostrò tiepido verso Yang Chen Fu. Nonostante questo fatto, i rapporti fra le due famiglie rimasero stretti.

La prima Forma di Wu Jian Quan

Quando Wu Jian Quan iniziò ad insegnare a Pechino, egli insegnava la Xiao jia come gliel'aveva trasmessa suo padre, Quan Yu. Questa è quasi identica alla forma tramandataci da **Wang Mao Zhai** (1862-1940) che può essere considerata come la "vecchia Forma" Wu Jian Quan.

Ad ogni modo, non molti impararono questa forma, della quale ci sono poche documentazioni. La forma stessa è nondimeno quasi simile all'ultima forma di Wu Jian Quan, e, accanto a differenze di poco conto, resta essenzialmente uguale a questa. Ci sono ancora persone che la praticano, sicché non è del tutto estinta, il che fornisce una preziosa illuminazione sui primi insegnamenti di Wu Jian Quan.

Lo stile ultimo di Wu Jian Quan

Wu Jian Quan continuò a raffinare la sua abilità ed a modificare la sua Forma. Tolse alcuni dei movimenti più vigorosi e la rese più lenta e uniforme nella cadenza. Questo, tra l'altro, rese più facile l'apprendimento e la trasmissione dell'arte. Wu insegnò esclusivamente questa Forma, nei suoi spostamenti, finché decise di stabilirsi a Shanghai, dove ancora risiede la sua famiglia.

L'influenza esercitata fra i marzialisti, la popolarità ed il largo seguito acquisiti, rese la sua forma lo standard della famiglia Wu. Oggi è ancora la versione più praticata dello stile Wu di Taijiquan ed è quella sulla quale si misurano tutte le altre varianti. Siamo fortunati che della forma di Wu Jian Quan sono state prese delle fotografie sicché possiamo apprezzarne la capacità raggiunta. Venne preso un filmato di una sua esibizione a Shanghai, ma la pellicola è andata persa nei tumulti dei successivi turbolenti anni *(bombardamento del porto di Shanghai da parte del Giappone, nel 1932, invasione della Cina nel 1937, caduta di Shanghai nel novembre '37, ecc, [NdT]).*

La Forma Veloce dello stile Wu Jian Quan

Questa Forma venne resa pubblica per la prima volta nel 1982, da **Mah Yueh Liang** e **Wu Ying Hua**, che allora dirigevano la Associazione Wu Jian Quan di Taijiquan. Questa viene proposta come lo stile originale insegnato da Wu Jian Quan prima delle sue modifiche.

Non abbiamo notizia di una Forma Veloce di Wu Jian Quan prima di questa, sicché non possiamo verificarne l'autenticità. Tuttavia, Mah Yueh Liang è il successore riconosciuto di Wu Jian Quan, perciò questa è sempre una forma legittima della scuola di Wu Jian Quan.

La Forma si esegue relativamente più veloce della Forma normale e le posture sono modificate, per evidenziare maggiormente l'aspetto marziale. Un allenamento avanzato con forme più veloci non è solo nel Taiji stile Wu e si può trovare anche in altre forme di stile Yang.

La serie moderna di Taiji stile Wu

Le variazioni allo stile Wu iniziarono con **Wu Kong Yi**, che insegnava una forma leggermente diversa da quella di suo padre. Ciò viene da alcuni attribuito al suo periodo di allenamento sotto Yang Shao Hou, ma non abbiamo conferma di questo.

Yang Yu-ting

Wang Pei-sheng

Nello sforzo di promuovere lo stile Wu Jian Quan di Taiji, vennero create delle serie più brevi, dato che molta gente non aveva la pazienza o il tempo d'imparare la sequenza lunga della serie tradizionale. Una di queste è la Forma 37 di stile Wu, sviluppata dal maestro **Wang Pei-sheng** (1919-2004) un allievo di **Yang Yu Ting** (1887-1982). Anche **Mah Yueh Liang** *(**馬岳樑** 1901-1998*) e **Wu Ying hua** *(**吳英華**; pinyin: WÚ YĪNGHUÁ, 1907 – 1996 [NdT])* hanno creato una versione abbreviata della forma tradizionale, di solo 30 posture.

Queste varianti hanno certamente reso la stile Wu Jian Quan di Taiji più facile da imparare ed assaporare. Se conserveranno la popolarità raggiunta resta da vedere. La forma originale di Wu Jian Quan manterrà sempre un valore mistico che fa riferimento agli studenti più scrupolosi della sua scuola.

La diffusione mondiale dello stile di Wu Jian Quan

Grazie agli sforzi dei figli, nipoti, pronipoti e studenti di Wu Jian Quan il suo stile di Taiji si è diffuso nel mondo ed è secondo solo allo stile Yang, in termini di popolarità.

Wu Kong Yi fu coinvolto in un combattimento, molto pubblicizzato, con Chen Hak Fu, un esponente dello stile della Gru Bianca, che aveva la metà dei suoi anni. Che egli potesse fare la sua figura contro un combattente più giovane, rese credibile a molti il suo stile come arte da combattimento. Ad altri la lotta sembrò più una rissa che un incontro tra due marzialisti esperti ma, come notò nel suo libro sulle arti marziali asiatiche, Robert W, Smith, un'autorità riconosciuta nel campo, mostrando un film su un torneo di *full contact* fra Taiwan ed Hong Kong ad un amico, le cose che mancavano erano la percezione del contatto e del dolore, il che fa una grande differenza. Raramente un combattimento reale appare così buono come negli esempi di applicazioni nei libri di testo. E questo è particolarmente vero quando si fronteggiano esponenti di due stili completamente diversi.

Ma Yue Liang

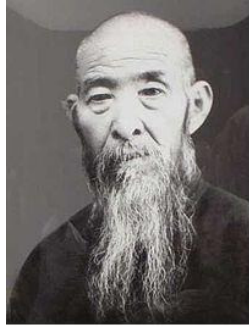
Wu Kong Yi attraversò tutto il Sud-est asiatico per stabilirvi delle scuole, ed i suoi figli continuarono questa tradizione, sicché non molto tempo fa dei rappresentanti della famiglia Wu hanno fatto del Nord America la loro casa, portando nella regione l'arte di famiglia.

Lo stile Wu Jian Quan oggi

Lo stile Wu Jian Quan di Taiji continua a crescere in popolarità ed è diffuso in tutto il mondo per gli sforzi dei suoi praticanti entusiasti. E sempre più materiale su questo stile di Taiji viene reso disponibile in varie lingue.

Questo stile di Taiji è rimasto relativamente integro, grazie alla guida riconosciuta dell'Associazione Jian Quan di Taijiquan a Shanghai. Attraverso gli sforzi congiunti di Mah Yueh Liang e Wu Ying Hua la famiglia del Taiji di stile Wu Jian Quan rimane impegnata a promuovere l'arte nello spirito originale del suo fondatore Wu Jian Quan.

PARTE 7: SVILUPPO DELLO STILE SUN DI TAIJIQUAN (*SUN SHÌ TÀIJÍQUÁN 孫氏太极拳*).

Lo stile Sun di Taijiquan fu sviluppato dal famoso marzialista **Sun Lu Tang (孫祿堂 py: *Sun Lutang*, wg: *Sun Lu-t'ang*, 1860 – 1933)** conosciuto anche col nome di Sun Fuquan. Esso contiene l'essenza dell'esperienza e della tecnica della sua arte marziale. Sun era famoso anche per la sua bravura nel Pa Kua e nello Hsing-I, che imparò da famosi maestri. Egli era già molto esperto quando giunse ad imparare il Taijiquan e, nell'ultima parte della sua vita, lo insegnò come sua arte preferita.

Sun Lutang 1860-1933

Lo stile Sun è il più recente fra i cinque maggiori stili riconosciuti, che furono insegnati quando il Taijiquan venne reso pubblico. La sua grande reputazione come marzialista fece di Sun uno dei più ricercati fra i maestri di Taiji, ma egli non insegnò mai per promuovere la violenza, lo fece solo per diffondere un messaggio di pace e di buona salute. La sua forma di Taijiquan incorpora, ciò che egli ritenne fossero gli elementi chiave del Pa Kua e dello Hsing-I, nell'intelaiatura e nelle teorie del Taijiquan.

Dato che aveva imparato il Taijiquan dal grande **Hao Wei Chen (***郝為真, py: Hao Weizhen, 1849–1920, esponente di spicco dello stile Wu di Wu YuXiang, che da lui prese il nome di stile Wu/Hao*, [NdT]), la forma di Sun conserva molte delle caratteristiche dello stile di Hao, come la postura alta e l'attenzione ai movimenti di apertura e chiusura. Ancora maggiore enfasi viene posta sui veloci movimenti delle gambe sicché la forma Sun vien anche detta "piccola intelaiatura dai passi vivaci "(*活步架 huó bù jià*).

Hao Weizhen 1849-1920

Per capire meglio lo stile Sun dobbiamo prima esaminare le arti che Sun Lu Tang studiò per prime e per le quali era famoso. Benché Sun sia una figura storica piuttosto vicina a noi, pure su di lui circolano parecchie leggende. Fortunatamente sua figlia **Sun Jian Yun** (*Sun Jianyun 孫劍雲, 1913-2003*) quand'era ancora in vita fu in grado di fornirci i particolari veri della vita di suo padre. Purtroppo il diario di Sun Lu Tang, nel quale egli registrava le sue esperienze marziali, venne rubato; una grave perdita per la comunità delle arti marziali. Forse un giorno verrà ritrovato e la preziosa saggezza di un grande artista marziale potrà essere condivisa con i marzialisti di tutto il mondo.

Attraverso lo sforzo della sua famiglia e dei suoi studenti e grazie alla sua grande reputazione di artista marziale, lo stile Sun di Taijiquan è piuttosto ben conosciuto e praticato in molti paesi. Dalla liberalizzazione dell'insegnamento delle arti marziali in China, Sun Jian Yun, sua figlia, ebbe modo d'incontrare molti nuovi adepti entusiasti e desiderosi di imparare questo nuovo stile, trovando nuovo impeto per promuoverlo. Anche parecchi specialisti cinesi dello stile hanno iniziato a recarsi all'estero per insegnarlo e farne sentire la presenza in

Sun Jianyun 1913-2003

tutto il mondo. Entrambi questi gruppi hanno saputo portare a tutti il tesoro prezioso del lavoro di Sun Lu Tang e dello spirito con il quale egli viveva la sua arte e cercava di trasmetterla.

L'uomo Sun Lu Tang

Sun Lu Tang nacque povero e fisicamente debole, figlio di un povero contadino. Malgrado la sua povertà il padre di Sun barattava i suoi prodotti per assicurare al figlio una buona educazione. Sun era un ragazzo molto intelligente e sveglio e progrediva rapidamente negli studi. Sfortunatamente riuscì a studiare solo per pochi anni: a causa di una serie di cattivi raccolti il padre non fu più in grado di affrontare il costo degli studi del figlio e, dovendo comunque pagare la Tassa Imperiale sui raccolti, fu costretto a vendere la sua terra, morendo poco dopo e rendendo la situazione di Sun ancora peggiore.

Sun e sua madre erano così poveri che essa dovette pregare un ricco signore di prendere il figlio come servitore, così almeno poteva sfuggire la fame. L'uomo, vedendo che Sun era fragile e debole, disse che l'avrebbe sfamato ma senza pagargli alcun salario. Il figlio del ricco signore era un bulletto cattivo, che batteva Sun ad ogni occasione. Per timore di recar danno alla madre Sun sopportò le sofferenze e lavorò duramente per il suo mantenimento.

Più tardi studiò arti marziali con un insegnante locale, esperto in stili esterni. Sun voleva imparare le arti marziali per evitare di essere maltrattato dal figlio del suo padrone ma presto sviluppò un genuino amore per la sua pratica. Era uno studente che apprendeva rapidamente ed il suo maestro lo assecondava. Più tardi, gli capitò di ferire un membro della famiglia del suo padrone che cercava di picchiarlo, sicché venne allontanato dal suo lavoro e fece ritorno dalla madre.

A quel punto egli era ormai interessato esclusivamente alle arti marziali e non voleva fare altro, dedicandosi solo alla pratica. Per assicurare il sostegno alla propria madre spesso gli capitava di mangiare erbe e radici dei campi. Le cose andavano così male che decise di farla finita e non essere più di peso a nessuno: un giorno prese una corda e cercò d'impiccarsi. Fortunatamente, per noi posteri, due uomini lo videro e tagliarono in tempo la corda, riportandolo alla madre. Dopo avergli detto che per quanto le cose andassero male non valeva mai la pena di suicidarsi, i suoi salvatori gli diedero del denaro e se ne andarono.

La madre di Sun usò il denaro per mandare il figlio a vivere da uno zio, il quale possedeva un negozio di calligrafia, sicché Sun lo poteva aiutare nel lavoro. Lo zio era una persona gentile e non solo lo ospitò ma gli diede anche un salario per il lavoro che Sun svolgeva presso di lui. Attraverso i contatti dello zio, Sun incontrò il suo primo insegnante di stili interni, iniziando ad apprendere lo **Hsing-I Chuan** ***(py: Xingyiquan**, 形意拳, traducibile con "Pugilato della forma e dell'intenzione", wg: Hsing I Chuan, [NdT]).*

Più tardi Sun andò a vivere con il suo maestro, studiando e praticando a tempo pieno. Per migliorare ancora di più andò poi a studiare **Pa Kua Chang** (***Ba Gua Zhang** , 八卦掌, py: Bāguàzhǎng, wg: Pa Kua Chang, ovvero il "palmo degli 8 trigrammi" [NdT])* dal famoso maestro **Cheng T'ing Hua** (***Cheng Tinghua**, conosciuto anche col nome di **Cheng Yingfang,** semplificato: **程廷华**; tradizionale: **程廷華**; pinyin: **CHÉNG TÍNGHUÁ,** 1848-1900, [NdT]).* Per tutto questo tempo Sun fu sempre molto rispettoso verso la madre, assicurandosi che stesse bene e

Cheng Tinghua 1848-1900

prendendosi cura di lei. Il suo amore e rispetto per la madre era così grande che nel visitare la sua tomba egli s'inchinava ogni cinque passi.

Sun insegnò in molti posti e la sua abilità lo rese famoso come grande artista marziale. Mantenne sempre fede agli insegnamenti dei suoi maestri, insegnando sempre le arti marziali come esercizi etici e mai rivolti alla violenza, arrivando persino ad allontanare gli studenti che si avvicinavano alle arti marziali per imparare a combattere. Una volta disse persino che se qualcuno voleva combattere poteva prendersi un fucile.

Finalmente arrivò il momento dell'incontro con Hao Wei Chen, famoso maestro di Taiji nello stile Wu di Wu Yu Xiang, ed imparò da lui il Taijiquan. Più avanti Sun integrò i principi dello Hsing-I e del Pa Kua nella sua pratica del Taiji, sviluppando così il suo stile personale. Egli scrisse anche dei libri sullo stile interno che praticava, libri che divennero degli importanti lavori per la comunità delle arti marziali.

[NdT]. Sun Lutang era considerato un importante studioso Neo-Confuciano e Taoista e diede un contributo importantissimo allo sviluppo ed alla diffusione della teoria delle arti marziali interne con i suoi libri. Sun Lutang ha scritto e pubblicato moltissimi articoli e soprattutto 5 libri:

- *Xingyiquan xue 形意拳学 (uno studio del pugilato della forma e della mente) 1915*
- *Baguaquan xue 八卦拳学 (uno studio del pugilato degli otto trigrammi) 1916*
- *Taijiquan xue 太极拳学 (uno studio del pugilato del principio supremo) 1921*
- *Baguajian xue 八卦剑学 (uno studio della spada degli otto trigrammi) 1927*
- *Quanyi Shuzhen 拳意述真 (una spiegazione dell'essenza del pugilato)*

Di recente sono stati tradotti e messi in commercio in Italia due suoi libri con questi titoli:

- *Xing Yi Quan. La più antica arte marziale interna cinese*
- *Taijiquan*

Molte leggende circolano sull'uomo Sun Lu Tang, ma come avverte la figlia, Sun Jian Yun, suo padre fu un eccezionale marzialista ma non un superuomo; Sun sottolineò sempre che la chiave del successo nelle arti marziali è la perseveranza nella corretta pratica.

La prima arte marziale di Sun Lu Tang

La prima arte di Sun fu uno stile esterno; studiò Shaolin stile Hung Quan(*) da un maestro di nome Wu, che aveva a sua volta studiato per due anni in un tempio Shaolin. Dal suo maestro imparò anche **qing gong** *(**Qing Gong, 輕功**; semplif.: **轻功**; pinyin: qīnggōng; Cantonese Yale: Hìng Gùng, Wade-Giles: chin k'ung, significa **lavoro leggero,** o meglio**: lavoro sulla leggerezza,** pratica che prevede lo sviluppo della capacità di saltare molto in alto e di percorrere lunghe distanze come fluttuando nell'aria, facoltà alla base delle esagerazioni filmiche nel filone dei wuxia movies ma alla base anche dello studio del Pa Kua Chang, [NdT]).*

(*) Vedi 4° parte, nota (6)

Il suo maestro era molto bravo e Sun molto dotato, sicché in breve tempo Sun completò lo studio propedeutico per avviarsi alle arti marziali con una sicura base per la pratica successiva degli stili interni .

Sun Lu Tang e lo Hsing-I Chuan

Guo Yunshen

Sun Lu Tang giunse ad incontrare il suo primo insegnante di Hsing-I Chuan tramite amici di suo zio. Uno studioso letterato, amico dello zio, chiamato Chang, impressionato dall'abilità di Sun nella calligrafia gli permise di fargli visita liberamente quando voleva, per imparare da lui ancora più cose sulla calligrafia. Nel suo tempo libero, Sun si recava da lui anche per praticare i suoi esercizi marziali. Durante una di queste sessioni d'allenamento venne notato da un amico del suo ospite, di nome Li Kuei Yuan. Questi, trovando Sun intelligente e ben impostato, in possesso di un ottimo bagaglio di base nella pratica marziale, si offrì d'insegnargli lo **Hsing-I Chuan**, che egli aveva studiato con il famoso **Kuo Yun Shen** *(**Guo Yunshen** (semplificato: 郭云深; tradizionale: 郭雲深; pinyin: **Guō Yúnshēn**, 1822? – 1898, [NdT])*

Guo Yunshen

Sun studiò duramente e presto imparò tutto ciò che Li poteva insegnargli. Per consentirgli di progredire ulteriormente, Li propose a Sun di studiare con il suo maestro e si recarono entrambi da Kuo per studiare insieme sotto di lui. Kuo fu molto impressionato dal livello raggiunto da Sun nello Hsing-I e lo istruì con molta cura. Sun era così agile nel praticarlo che Kuo lo soprannominò "scimmia vivente".

Kuo fece lavorare Sun duramente, insegnandogli tutto ciò che sapeva. Dopo otto anni lo promosse di grado e gli mostrò il manuale che egli stesso aveva ricevuto dal suo antico maestro, **Li Neng Jan**. Kuo disse a Sun che per migliorare ancora di più gli raccomandava di dedicarsi anche allo studio del Pa Kua Chang con il suo amico **Cheng T'ing Hua**.

Sun Lu Tang ed il Pa Kua Chang

Sun Lu Tang andò a studiare sotto Cheng T'ing Hua, il grande maestro di Pa Kua Chang. Cheng era uno dei migliori allievi del grande maestro **Dong Hai Chuan,** fondatore del moderno stile **Pa Kua Chuan *(Baguazhang).*** ***(Dong Haichuan 董海川.*** *Wenanxian, 13 ottobre 1797 – Beijing, 25 ottobre 1882. È nato nel villaggio Zhujiawucun (朱家坞村), nella zona di Wen'an (文安县), provincia dello Hebei.[NdT])*

Cheng Tinghua

Nel suo primo incontro con Cheng, Sun venne sonoramente battuto, rimanendo molto impressionato dal suo Pa Kua. Praticò diligentemente anche sotto Cheng, imparando tutto ciò che questi poteva insegnargli. Fu durante questa pratica che Sun guadagnò la sua impressionante velocità negli spostamenti con i piedi, un'abilità che gli procurò una buona fama.

Sun iniziò lo studio del Pa Kua ad un'età già adulta, verso i 30 anni, ma la sua costanza e la perseveranza nella dura pratica gli fece raggiungere una grande abilità. Rimase con Cheng per tre anni, al termine dei quali Cheng lo promosse, suggerendogli, se voleva

migliorare ulteriormente, di girare per il paese e di provare le sue capacità confrontandosi con altri esperti di arti marziali. Fu Cheng a cambiargli il nome da Sun Fu Quan a Sun Lu Tang.

Per il resto della sua vita Sun fu conosciuto più come Lu Tang che come Fu Quan. Il suo Pa Kua discendeva da quello di Cheng T'ing Hua e ne conservava i principi e lo schema generale, ma la sua eccezionale abilità nel muovere i piedi lo rendeva assolutamente splendido.

Sun Lu Tang Impara il Taijiquan

Quando iniziò a studiare Taijiquan Sun Lu Tang era già piuttosto famoso e dotato di grande abilità marziale. **Hao Wei Chen** era andato a Pechino a visitare un amico ma, non essendogli famigliare la città, non riuscì a trovarlo. Non avendo alternative, si recò presso una locanda e da li a poco cadde malato. Niente di così strano anche per quelli di noi ai quali capiti di viaggiare in regioni ignote e inospitali.

Sun Lutang in Bagua

Comunque, Sun venne a conoscenza del fatto e si recò a visitare Hao. Hao Wei Chen godeva già di grande fama come esperto marzialista e Sun aveva l'abitudine di visitare gli esperti di arti marziali per scambiare le reciproche conoscenze. Fu così che Sun lo andò a trovare per conoscerlo, senza sapere ancora che Hao praticava Taijiquan. Trovandolo a letto ammalato, Sun si prese cura di lui, procurandogli un dottore. Hao riuscì infine a guarire ed espresse a Sun la sua riconoscenza: era stata piuttosto dura per lui, trovarsi ammalato e solo in una città in mezzo a sconosciuti.

Pieno di gratitudine, Hao insegnò a Sun il suo Taijiquan, per l'esattezza, di stile Wu Yu Xiang. Hao stesso aveva studiato sotto il nipote di Wu, di nome **Li I Yu**, ed era nato a Yung Nien, dove vivevano Yang Lu Chan, Wu Yu Xiang e Li I Yu. Sun, essendo già molto esperto in altre arti marziali, imparò rapidamente da Hao e divenne subito abile anche nel Taiji. Ora egli era diventato maestro in tutt'e tre le arti marziali "interne".

Hao Weizhen 1849-1920

Sun Lu Tang Sviluppa il suo proprio Stile

Sun Lu Tang continuò a studiare, ricercare ed approfondire i principi e le teorie fondanti dei tre stili che conosceva, raffinandoli e migliorandoli costantemente.

Più avanti egli decise di fissare il suo insegnamento, la sua esperienza ed i suoi metodi didattici all'interno del suo Taijiquan, basato principalmente sull'insegnamento di Hao. Che Sun abbia scelto il Taijiquan come stile che meglio esprimeva l'essenza della sua arte è certamente significativo. Si suppone che vi abbia incorporato i rapidi movimenti di piede del Pa Kua, il sistema di lavoro delle gambe e della vita dello Hsing-I e la morbidezza di gesti del Taiji stile Wu Yu Xiang. Vista oggi, la sua forma mantiene molte delle caratteristiche della forma Wu/Hao, anche nella sequenza delle posture.

Le posture stesse non sono molto cambiate, conservando le originali applicazioni dello stile Wu e mantenendo una notevole somiglianza con quello insegnato dalla famiglia Hao. Per le differenze, è evidente il lavoro di gambe, più veloce e meno ampio, mentre le tecniche di braccia differiscono solo marginalmente, ricordando però alcune caratteristiche dello Hsing-I.

Nei suoi ultimi anni Sun preferì insegnare Taijiquan piuttosto che Pa Kua o Hsing-I. Era molto abile nelle applicazioni di Taiji e così, il grande Sun Lu Tang, grande maestro di Pa Kua e di Hsing-I, divenne famoso come grande interprete di Taijiquan.

Sun non era egoista o geloso della sua arte e scrisse parecchi libri su di essa, per condividerla con i marzialisti di tutto il mondo. Questi libri restano un'importante riferimento per gli appassionati di arti marziali ed alcuni di essi sono corredati di fotografie che ritraggono Sun nella pratica delle tre arti interne.

Lo stile Sun di Taijiquan oggi

Fino a che fu in vita **Sun Jian Yun**, la figlia di Sun Lu Tang, lo stile Sun di Taiji venne rese disponibile a tutti i praticanti del mondo nella sua integrità e trasparenza, dal momento che lei aveva una conoscenza diretta anche dei più minuti aspetti della vita e dell'arte del padre. La popolarità dello stile Sun di Taiji è cresciuta proprio per il suo continuo sforzo d'insegnamento e di diffusione, che l'ha portato ad essere conosciuto in tutto il mondo.

La comunità del Taiji continua a vedere nello stile Sun di Taijiquan l'autentica espressione degli stili interni e lo considera uno dei maggiori stili di quest'arte. Lo spirito dell'arte di Sun Lu Tang continua a portare salute, onestà ed abilità marziale a tutti coloro che praticano questo stile.

PARTE 8°: LO SVILUPPO DELLO STILE ZHAO BAO DI TAIJIQUAN (**ZHAOBAO TAIJIQUAN**, PRONUNCIA *JAO-BAO,* 趙堡忽靈架太極拳)

Degli stili popolari di Taijiquan, saliti alla ribalta in anni recenti, lo stile Zhao Bao è probabilmente il più conosciuto, nonché uno dei più controversi. Ci sono due ipotesi contrastanti sull'origine dello stile, entrambe con qualche elemento logico nella loro pretesa.

Cerchiamo di chiarire ciò che accadde effettivamente, alla luce delle due ipotesi che seguono, e dare una spiegazione plausibile della confusione attorno alle origini di questo stile. La documentazione sullo stile Zhao Bao è scarsa, con pochi lavori pubblicati ai quali riferirsi. Lo stile Zhao Bao è diventato sempre più popolare e si è diffuso in diversi paesi. Forse, in futuro, più fonti primarie e secondarie si renderanno disponibili.

Dallo stile Zhao Bao discende un meno noto stile **Hu Lei** o **Long Jia Taijiquan**. Questo stile è appena diventato noto in Occidente e sta sollevando considerevole interesse. Lavori riguardanti questo stile sono ancora più difficili da trovare e questo rende la sua indagine assai problematica. Tuttavia poiché lo stile è, in definitiva, collegato alla stile Zhao Bao ed alle sue origini, abbiamo dedicato il nostro tempo e la nostra attenzione anche a quest'ultimo stile.

Teorie sulle origini del Taijiquan Zhao Bao

Ci sono due teorie principali riguardanti lo stile Zhao Bao di Taijiquan. Una proviene dal villaggio Chen, l'altra dallo stesso villaggio Zhao Bao. Entrambe, comunque, sono connesse ad un personaggio chiave: **Chen Qing Ping** (*py: Chen Qingping, wg: Ch'en Ch'ing-P'ing* ***陳清苹*** *1795-1868).*

Chen Qing Ping (1795-1868)

Di questo personaggio noi possiamo essere certi solo di poche cose. Chen Qing Ping si sposò e si spostò dal villaggio Chen a quello di Zhao Bao, paese della moglie. Lì egli insegnò Taijiquan e divenne parecchio influente. Come ottenne l'arte è la domanda al centro delle diverse ipotesi.

Noi esamineremo le singole pretese in sé per poi vederle nel contesto generale, compiendo uno sforzo per determinare la verità.

Prima ipotesi: L'arte ebbe origine nel villaggio Chen

Quest'asserzione venne proposta per primo da Gu Liu Xin, che la basò sul fondamentale lavoro di Chen Xin sullo stile Chen di Taijiquan. In esso Chen Xin dichiara che Chen Qing Ping aveva imparato l'arte da Chen You Ben(*) e trasmessa poi al villaggio Zhao Bao.

(*) ***Chen Youben*** *陳有本 (1780-1858), discendente di 14° generazione e maestro di 6° generazione della famiglia Chen; considerato come un influente marzialista ed insegnante di Taijiquan. Chen Youben era contemporaneo di Chen Changxing (1771-1853) assieme al quale introdusse diverse varianti nella forma classica di famiglia. È indicato come il creatore di una "nuova forma" (Xin Jia), nota anche come "piccola forma"(Xiao Jia), all'interno dello stile Chen tradizionale. Fu il maestro di Chen Qingping il quale, più tardi, introdusse altre modifiche che portarono alla creazione dello stile noto come Zhaobao Taijiquan. [NdT]*

Chen You Ben è ampiamente riconosciuto come il fondatore del "nuovo" stile Chen di Taiji. Non sappiamo con sicurezza se egli conoscesse il Taijiquan, poiché si è dibattuto molto sul fatto se la famiglia Chen abbia o non abbia inventato il Taijiquan, pretesa che si è dimostrata indifendibile *(vedi cap. precedenti [NdT])*. In ogni caso, si suppone che Chen Qing Ping avesse studiato l'arte della famiglia Chen da Chen You Ben, e ciò non è in discussione. Non vi è molto materiale disponibile sul "nuovo" stile e, basandosi sulle sue posture, non vi è molta differenza con il "vecchio" stile.

Quest'ipotesi è la più largamente condivisa, per la popolarità goduta dai lavori di Gu Liu Xin e di Tang Hao. Solo negli ultimi anni, con la maggiore libertà consentita in Cina, l'ipotesi dell'origine dal villaggio Zhao Bao è stata pubblicata e resa nota. Oltre all'ultimo lavoro di Chen Xin non ci sono altre fonti che la confermino.

Seconda ipotesi: Jang Fa trasmise l'arte al villaggio Zhao Bao

Lavori recenti di maestri di Zhao Bao Taijiquan condividono il comune pensiero che l'arte non venne dal villaggio Chen ma fu invece trasmessa da **Jang Fa**, il cui maestro, Wang Tsung Yueh, in definitiva, la ricavò dal monastero del monte Wudang. Questa è anche l'opinione espressa nell'opera sullo stile della famiglia Chen scritta da **Du Yu Wan**.

I maestri di stile Zhao Bao affermano che l'arte fu per prima trasmessa al loro villaggio da Jang Fa, che aveva vissuto lì per un certo tempo. Non c'è concordia sulle date, poiché qualcuno colloca Jang Fa nella dinastia Ming *(in proposito vedi il 1° capitolo. [NdT])*, il che può riflettere una certa influenza da parte del villaggio Chen. In ogni caso, i vecchi manuali del villaggio Zhao Bao registrano che l'arte proviene da Jang Fa.

Dopo alcune generazioni, l'arte passò a Zhang Yan, che si suppone l'abbia insegnata a Chen Qing Ping, cosa che non esclude che Qing Ping fosse già esperto nelle arti della famiglia Chen. Le caratteristiche dello stile Zhao Bao sembrano mostrare tale collegamento.

Non tutti i maestri dello stile Zhao Bao derivano dal lignaggio di **Chen Qing Ping**; alcuni sembrano avere imparato da suoi contemporanei, il che rende l'affermazione che fu lui a fondare lo stile Zhao poco sostenibile.

La forma Zhao Bao

Ci sono due forme di Taijiquan praticate nel villaggio Zhao Bao, una di 74 posture ed un'altra che consiste in 108 posture. Le posture che compongono queste sequenze sono, comunque, identiche, sicché praticare l'una o l'altra è solo un fatto convenzionale.

Le posture ricordano lo stile Chen ma il modo di eseguirle ricorda più gli altri stili di Taiji *(Yang e derivati [NdT])*. Questo le rende molto distinte dallo stile Chen. Ci sono posture nella forma che non si trovano nello stile Chen ma sono ben presenti negli altri maggiori stili, così come nello stile Zhao Bao.

Dobbiamo ricordare che i villaggi Chen e Zhao Bao sono molto vicini, sicché molte sono le arti praticate in comune. E' assolutamente possibile che il ***Pao Chui*** del villaggio Chen fosse praticato anche a Zhao Bao e più avanti venisse

"ammorbidito" da Jang Fa, cosa che può essere successa parallelamente anche nel villaggio Chen

La forma può essere eseguita a tre diverse altezze ed a due diverse velocità. Ognuno di questi modi consente di conseguire obiettivi diversi nell'allenamento. Vi è solo un tipo di ***Tui Shou*** in movimento (**推手**, *tuīshǒu, spinta tramite le mani)*. Il Taiji Zhao Bao non ha posizioni fisse di tui shou, né tui shou da fermo. Ha però le sue forme con le armi, forme in coppia e persino i propri esercizi di Qiqong interno.

Gli scritti classici dello stile Zhao Bao

La tradizione dello stile Zhao Bao si riferisce completamente ai *"Classici del Taijiquan"*, in comune con gli altri stili di Taiji, inclusi i lavori di Wang Tsung Yueh. Tuttavia, ci sono nove importanti testi specifici e unici per lo stile Zhao Bao. Nessuno conosce chi li scrisse ma, per i praticanti di Zhao Bao, questi nove trattati sono molto importanti e conservano con orgoglio il loro posto tra i Classici poiché sono scritti unici per il loro stile.

Lo stile Zhao Bao di Taijiquan oggi

Il Taijiquan stile Zhao Bao si è ora diffuso in molti paesi e sta producendo un certo effetto nei paesi dell'Occidente. Ci sono sempre più pubblicazioni disponibili riguardo a questo stile particolare di Taiji e vi è un crescente interesse attorno ad esso. Lo stile è stato riconosciuto dai maestri attuali come uno dei grandi stili di Taijiquan.

Il Taijiquan di Zhao Bao ha generato uno stile dalla crescente popolarità, chiamato **Hu Lei** o **Hu Long Jia.** Creato da uno studente di Chen Qing Ping, con suggestioni provenienti da un'altra arte marziale, sta facendo sentire la sua presenza in Occidente.

Hu Lei o Hu Long Jia Taijiquan

Questo stile di Taijiquan sta diventando popolare in Occidente in anni recenti. Venne sviluppato dallo stile Zhao Bao e ne mantiene molte delle caratteristiche. Il creatore di questo stile fu **Li Jing Ting.**

Li era uno studente di Chen Qing Ping e risiedeva nel villaggio Zhao Bao. Lo stile Hu Lei di Taijiquan è spesso classificato come un sotto-stile Chen, così come lo stesso stile Zhao Bao, fino a tempi recenti, quando i più importanti maestri di Zhao Bao dimostrarono con chiarezza che si trattava di un malinteso

promosso da Tang Hao e Gu Liu Xin. Lo stile Hu Lei di Taiji è in effetti derivato dallo Zhao Bao, come insegna chiaramente lo stesso Li Jing Ting.

Li ha trascorso molta parte della sua vita nella zona di Fu-Ai e qui ha insegnato il suo Taiji. Egli interagiva con i maestri locali di arti marziali e venne a contatto con altri stili come "la lancia di Wang Bao" e "il pugno di Yun Qi". Questi possono avere influenzato il suo stile finale.

La sua forma consiste in 74 posture ed è quasi identica alla forma Zhao Bao. A causa del fatto che i primi discepoli di Li erano analfabeti, molte delle informazioni furono trasmesse solo oralmente. Questo ha condotto a diversi cambiamenti nelle diciture della pratica. Per esempio, lo stile è conosciuto anche come **Hu Long Taijiquan.** Il nome *"Hu Long"* deriva dal termine usato per definire l'uso della forza *(Jing)* nella forma detta *"Hu Long Jing" (forza improvvisa del dragone)* Nella Hu Lei il termine è tradotto in *"improvvisa illuminazione".*

L'arte è stata diffusa sia in Cina sia a Taiwan e, in anni recenti, da Adam Hsu in Nord America. Non c'è ancora un libro su questo stile e articoli o note al riguardo sono pochissimi e assai rari.

PARTE 9: I MODERNI STILI POPOLARI DI TAIJIQUAN

In aggiunta alle forme principali già descritte, vi sono altre forme popolari di origine più moderna. Queste sono diventate importanti negli anni recenti e c'è un buon numero di persone che pratica solo queste.

Alcune di queste forme provengono da maestri famosi e sono la loro interpretazione personale del sistema che hanno imparato o, alternativamente, provengono da maestri che hanno creato nuove sequenze unicamente per loro stessi e i loro studenti. Altre forme sono state create per le gare o per questioni di salute generale.

Indipendentemente dalle origini, queste nuove forme hanno una decisa influenza e collocazione nelle arti marziali e nelle comunità salutiste e devono essere approfondite per ampliare le nostre conoscenze nell'espressione di quest'arte.

Le Forme Nazionali Cinesi

Alcune delle forme più popolari praticate oggi sono state sviluppate dal governo cinese per promuovere l'arte sia come esercizio fisico salutistico sia come sport. La prima di queste forme è quella delle 24 posture semplificate del Taijiquan, sviluppata nel 1956. Questa forma è di gran lunga la più popolare delle forme nazionali in quanto la popolazione è stata esposta a questa forma per un tempo molto maggiore.

Più tardi fu standardizzata una forma con 88 posizioni. Entrambe queste forme iniziali si basavano sullo stile Yang di Taijiquan e le posture sono essenzialmente le stesse. Queste forme furono insegnate alle masse in Cina come degli esercizi salutari e non ricalcano l'aspetto marziale della forma.

Con l'adozione del Wushu come sport Olimpico, il governo Cinese ha anche promosso il Taijiquan. Esiste una forma abbreviata dei principali stili di Taijiquan, come anche forme che abbinano tutti gli aspetti dei diversi stili di Taijiquan. Queste forme amalgamate non contengono tutte le tecniche degli stili individuali ma solo alcune tecniche selezionate, rappresentative dei diversi stili principali.

Cheng Manching 1902-1975

Le forme da competizione sono insegnate in tutto il mondo agli sportivi e a persone che vogliono mantenersi in buona salute. Dato il riconoscimento ufficiale del governo Cinese e del Consiglio Olimpico di queste forme, esse sono diventate forme di riferimento per molte persone.

La forma Yang abbreviata di Cheng Man Ch'ing

Senza dubbio , la più popolare di queste nuove forme in Occidente è quella delle 37 posture della forma Yang abbreviata di Cheng Man Ch'ing (***Cheng Man-ch'ing*** *(semplificato:* ***郑曼青****; tradizionale:* ***鄭曼青****; pinyin:* ***ZHÈNG MÀNQĪNG****, 29 luglio*

1902 – 26 marzo 1975). Cheng fu discepolo del grande maestro Yang Cheng Fu. Egli sviluppò la forma abbreviata per far si che l'arte potesse venire appresa più rapidamente ed eseguita in meno tempo e così essere praticata facilmente anche da chi conduce la vita frenetica moderna.

La grande perizia di Cheng nel Taijiquan rese questa forma molto popolare. Oggi è una delle principali forme praticate in Occidente. Molti dei discepoli di Cheng sono oggi dei validi maestri e continuano a promuovere la sua forma abbreviata per la salute e difesa personale.

La forma abbreviata è ancora Taijiquan stile Yang, ma con le ripetizioni e alcune posture rimosse. Le teorie e le tecniche rimangono immutate. Quasi tutte le opere di Cheng sul Taijiquan sono state tradotte in inglese e la loro influenza nel mondo Occidentale è notevole.

La forma è molto diffusa in Asia e America, i due luoghi dove Cheng ha vissuto. L'impatto che Cheng e la sua forma hanno avuto sulla comunità del Taijiquan è stato enorme. Il suo contributo verso questa arte è stato sostanziale.

Il Taijiquan della famiglia Tung

Dong Yingjie 1898-1961

Il Taijiquan della famiglia Tung iniziò con **Tung Ying Chieh** (*semplificato: 董英杰; tradizionale: 董英傑; pinyin: **DǑNG YĪNGJIÉ** 8 Novembre 1898-1961*) che fu studente di Yang Cheng Fu. Prima di studiare con Yang Cheng Fu, comunque, Tung aveva già studiato lo stile Wu *(di Wu Yu Xiang)* da Li Xiang Yun.

In seguito, egli adottò lo stile Yang come sua forma principale. Oltre a praticare le forme tradizionali dello stile Yang, Tung creò anche una forma veloce di Taijiquan, unica nel suo genere. Questa forma veloce si basava sulla forma veloce dello stile Wu e la forma detta "Boxe Lunga" dello stile Yang. Questa nuova forma veniva insegnata agli studenti più meritevoli come forma avanzata.

Chen XiaoWang

L'abilità di Tung nel Taijiquan fece di lui un maestro molto ricercato e quando, successivamente, si spostò a Hong Kong, rese quest'arte molto popolare laggiù. Oggi il Taijiquan della famiglia Tung si è diffuso in tutto il mondo, è presente in paesi come l'America, l'Inghilterra, l'Europa, l'Australia e in regioni come il Sud Est Asiatico. La famiglia Tung continua ad insegnare la sua arte ad un numero sempre più alto di entusiasti praticanti.

Le forme Chen abbreviate di Chen Xiao Wang e Feng Zhi Qiang

Maestri dello stile Chen di Taijiquan come **Chen Xiao Wang** (***Chen Xiaowang*** *陳小旺, nato il 20 Ottobre 1945 a Chenjiagou, 陳家溝, discendente Chen di 19° generazione, nipote del grande* ***Chén Fākē***) e **Feng Zhi Qiang** (*Feng Zhiqiang è nato nel 1928, da una famiglia originaria della contea di Shulu, nella Provincia dello HeBei. [NdT]),* hanno sviluppato forme più brevi per diffondere più agevolmente questa

Feng ZhiQiang

forma di Taijiquan. Chen Xiao Wang creò una forma abbreviata comprendente le posture della *Xin Jia* e della *Lao Jia* di Taiji stile Chen. Attualmente egli risiede in Australia dove continua a promuovere il Taijiquan stile Chen.

Feng Zhi Qiang è un allievo prestigioso di **Chen Fa Ke**. Egli è stato una forza trascinante per la diffusione del Taiji stile Chen. Con i suoi numerosi anni di esperienza, egli creò un set abbreviato, basato sulla *Lao Jia* che aveva imparato dal suo maestro. Questo set è un po' più lungo di quello sviluppato da Chen Xiao Wang, ma sta guadagnando popolarità attraverso libri e vari sforzi promozionali.

Il Kwang Ping Taijiquan di Kuo Lien Ying

Kuo Lien Ying *(**Kuo Lien Ying**, nato in Mongolia Interna nel 1895. Nel 1965 si trasferisce a San Francisco e fonda la sua scuola. Nel 1983 ritorna in Mongolia e muore nel 1984 [NdT]),* fu uno dei pochi maestri cinesi di Taijiquan a stabilire la sua casa in America. Abile nella box interna ed esterna, egli fu un pugile rispettato in Cina. In seguito si spostò a Taiwan e successivamente in America. Kuo imparò il suo Taijiquan da **Wang Chiao Yu** a Beijing da ragazzo. Wang medesimo fu allievo di **Yang Ban Hou**.

Kuo Lien Ying 1895-1984

Un attento esame del Taijiquan di Kuo mostra caratteristiche del Taijiquan di Yang Ban Hou, ma si differenzia in qualche modo dalla vecchia forma Yang . Kuo chiamò la sua forma Kwang Ping Taijiquan in onore della città di Kwang Ping dove la famiglia Yang insegnò per un certo tempo. Egli lo fece per differenziare questa forma da quelle più elaborate che riteneva non contenessero tutte le teorie del Taijiquan. Kuo riteneva che la forma che aveva imparato rappresentasse il vero insegnamento trasmesso dalla famiglia Yang nella città di Kwang Ping, prima di andare alla Corte Imperiale. Da notare che la forma di Kuo non è praticata nella città di Kwang Ping.

Oggi lo stile di Taijiquan di Kuo è tramandato dalla moglie Simone Kuo e dal figlio. Dalla base di San Francisco lo stile continua a diffondersi negli Stati Uniti, dove il numero dei praticanti è in costante aumento.

Il Taijiquan di Fu Zhen Song

Fu Zhen Song (***Fu Chen Sung*** *(傅振嵩, 1881–1953, Pinyin: Fu Zhen Song, detto anche Fu Qiankun 傅乾, nacque nel villaggio di Mapo , contea di, Biyangxian, provincia di Henan, nello Huaiqing[NdT]),* si distinse inizialmente come maestro di Pa Kua (*py: BaGua Zhang*) ed è famoso per la sua creazione della forma del Drago dello stile BaGua Zhang . Egli era anche abile nello stile Chen di Taijiquan, che imparò da Chen Ting Xi. Ispirato dai principi del Taijiquan, incorporò gli elementi principali del BaGua Zhang nelle diverse forme di Taijiquan che elaborò. **Fu** creò forme uniche di Taijiquan come lo stile Fu di Taijiquan, il Taiji Palmo di Fulmine e Taiji Pugno di Fulmine. Egli fu una delle Cinque Tigri di Canton e divenne capo istruttore dell'Istituto Centrale Guo Shu nel 1928.

Fu Zen Song 1881-1953

La forma BaGua Zhang del Drago di **Fu** contiene un esercizio a due di spinta con due mani, come nel Taijiquan ed a sua volta il Taijiquan di Fu contiene alcune caratteristiche della forma del Drago del suo BaGua Zhang. Oggi, la famiglia Fu continua ad insegnare queste forme di Taijiquan, che sono uniche e differenti dagli stili più tradizionali.

Il Taijiquan di Chen Pan Ling

Chen Pan Ling (*nato a Hsi Ping Hsien, provincia dello Henan, nel 1891, da una famiglia di marzialisti. Iniziò a studiare Shaolin Quan con il padre, dall'età di sette anni. Morì nel 1967 [NdT]),* fu uno dei maggiori maestri moderni di arti marziali Cinesi. Sia come alunno sia, poi, come grande maestro, Chen studiò sotto la guida di autorevoli maestri, in gioventù, e continuò fino alla fine dei suoi giorni la ricerca dei principi, la teoria e la storia delle arti marziali cinesi. Chen Pan Ling ebbe la fortuna di recarsi presso il Villaggio Chen per studiare queste arti sotto la guida di **Yang Shao Hou**, **Wu Jian Quan**, **Xu Yu Sheng**, ecc. Egli fu anche discepolo di grandi maestri di Taijiquan ed imparò molto da loro. Il risultato dei suoi studi fu una forma personale di Taijiquan che si basa principalmente sugli stili Yang e Wu imparati da Xu Yu Sheng, Yang Shao Hou e Wu Jian Quan. È strano, ma non esiste prova dell'influenza del Taiji Chen in questa forma. Le notizie circa il Taijiquan nel Villaggio Chen, contenute nel libro di Du Yu Wan, inducono a credere che il Taijiquan imparato da Chen Pan Ling al Villaggio Chen fosse formato da una serie di posture simili a quelle della scuola Yang piuttosto che dell'odierno Taijiquan di stile Chen.

Chen Pan Ling

Chen era anche un esperto di Hsing-I *(py: Xing Yi Quan)* e BaGua Zhang e creò alcune forme di base che riflettono questa influenza nella sua arte. Le vecchie sequenze d'allenamento sono mantenute insegnando prima le singole posture poi la forma eseguita in velocità.

Lo stile Chang di Taijiquan

Lo stile Chang di Taijiquan è il nome dato alla forma creata da **Fan Su Fen**. Lei studiò la materia da quando aveva sette anni di età . Imparò Shaolin, Tung Bei, Hsing-I, Pa Kua, l'antico Taijiquan di Yang, Qigong, Xin Yi Liu He, Mien Quan, Liu He Pa Fa, Chen Taijiquan da rinomati maestri quali Gu Liu Xin, Wang Qing Jian, Wan Lai Sheng, Wang Ju Rong, ecc.

In seguito studiò -e ne fece il suo stile principale- l'antico stile Wu di **Chang Yun Jia**, il cui padre Chang Yun Ting studiò con Quan Yu, il fondatore dello stile Wu Jian Quan. **Fan** integrò le migliori parti, di tutte le arti che imparò, nella forma che le fu insegnata da Chang e sviluppò uno stile unico di Taijiquan. La forma in sé è bassa e possiede posture provenienti da entrambe le forme: l'antica forma Yang e l'antica forma di Wu Jian Quan. Per rispetto verso il suo maestro ella chiamò la nuova forma stile Chang di Taijiquan.

Lo stile Chang di Taijiquan fu insegnato per la prima volta nel 1981 e attraverso libri, l'insegnamento ed una serie televisiva, divenne alquanto popolare. Oggi la forma continua a diffondersi in popolarità principalmente in Cina e Taiwan.

Lo Stile Li di Taijiquan

Lo stile Li di Taijiquan fu creato da **Li Wan Dong**, che fu studente di **Wang Lan Ting**, un valido studente di Yang Lu Chan, e di Gan Yan Ran, nipote del grande maestro di boxe Gan Feng Chi. Da questi due insegnanti **Li** imparò l'arte interna del Taijiquan del Wudang.

Il Taijiquan di Li contiene elementi derivati dalla "piccola intelaiatura (*xiao jia*)" di stile Yang e dalla "vecchia intelaiatura *(lao jia)"* dello stile Yang antico ed utilizza il modo di allenare la forma alle tre diverse altezze, come nel vecchio stile Yang. **Li** fu fortunato nel ricevere il Manuale di Boxe di Wang Lan Ting che Wang ricevette da Yang Lu Chan. Nel manuale troviamo diversi lavori interessanti, compreso un'estesa *"Formula di Cinque Parole"* con teorie uniche. La *Formula di Cinque Parole,* che deriva da Yang Ban Hou attraverso Wu Meng Xia, è contenuta nel manuale.

Esso contiene anche la *Prefazione* di **Chen Chang Xing** riportata da un documento originale di Chen Chang Xing, che descrive i dettagli dell'insegnamento del suo maestro **Jiang Fa**. Le informazioni contenute in essa concordano con alcune prime testimonianze di vecchi maestri che si allenarono sotto Yang Lu Chan. Il Manuale fu dato dallo stesso Yang Lu Chan (forse perché Yang era illetterato) a Wang Lan Ting, che lo diede poi a Li Wan Dong.